全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

30岁前出发，不要让人生留下遗憾

不能因为贪图安逸而让人生一事无成

如果今天是世上的最后一天，你会不会因为一件一直未做的事而感到终身遗憾?

王林 著

趁年轻，折腾吧！

青春就是用来折腾的，再不折腾，就老了。

30岁后过上你想要的生活，
取决于30岁前你的态度！

30岁前，我们还有很多的选择。
年轻最大的资本，就是你还有犯错的机会。
把握最好的时光，不要贪图安逸，不要轻言放弃。
只要做了，就不会一事无成。

中国华侨出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户
理想藏书55188

30岁前出发，不要让人生留下遗憾

不能因为贪图安逸而让人生一事无成

王林 著

中国华侨出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍
理想藏书55188 www.55188.com

图书在版编目（CIP）数据

30岁前出发，不要让人生留下遗憾：不能因为贪图安逸而让人生一事无成／王林著．—北京：中国华侨出版社，2013.8
ISBN 978-7-5113-4013-9

I. ①3… II. ①王… III. ①成功心理－通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第209206号

• 30岁前出发，不要让人生留下遗憾

著　　者 / 王　林
责任编辑 / 宋　玉
责任校对 / 孙　丽
经　　销 / 新华书店
开　　本 / 787毫米×1092毫米　1/16　印张 / 14　字数 / 250千
印　　刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司
版　　次 / 2013年10月第1版　2013年10月第1次印刷
书　　号 / ISBN 978-7-5113-4013-9
定　　价 / 32.00元

中国华侨出版社　北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层　邮　编：100028
法律顾问：陈鹰律师事务所
编辑部：（010）64443056　传真：（010）64439708
发行部：（010）64443051
网　址：www.oveaschin.com
E-mail：oveaschin@sina.com

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



前言

30岁前改变自己，30岁后改变世界

哲人苏格拉底说过，人生是一次无法重复的选择，它面临许多十字路口，但关键处就那么几步。30岁之际，就是这关键中的关键。

身处竞争激烈的年代，很多人青春飞扬过后，转眼便是年华远逝。某杂志曾列出10项人们生活中容易后悔的事情，供全国60岁以上的老人进行选择。在相关人员对收回的有效问卷进行统计之后，得出如下数据。

第一，75％的人后悔年轻时努力不够，导致一事无成。

第二，70％的人后悔在年轻的时候选错了职业。

第三，62％的人后悔对子女教育不当。

……

面对这样的结果，许多人都深感遗憾。孔子曰：“吾十有五而志于学，三十而立……”对此，后人解释颇多，较认同的说法是：“30岁的人应该能依靠自己的本领独立承担应有的责任，并已经确定自己的人生目标与发展方向。”

可见，30岁之前是人生重要的分水岭。在这个阶段，我们将完成学业，告别浮躁；走上职场，迎接挑战；牵手婚姻，拥抱幸福。在这个阶段，我们还将踏进生活，体味酸甜苦辣……

梦想，是专属于青春的烂漫，倘若在30岁之前不能实现它，我们将只剩唏嘘。你离30岁还有多久？怎样出发才能“立”于不败？如何成长才能不留遗憾？是贪图安逸一事无成，还是未雨绸缪顺势而上？这些问题都需要我们在30岁之前理出头绪！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

30岁之前，有的人家境殷实，吃喝无忧；有的人学历高，天分好；还有的人自视有点“底子”，无须再干。于是，家境好的整天风花雪月，学历高的安于现状，有点底子的不思进取。这种贪图安逸的做法，不但于社会风气不利，对自己将来的人生也没有好处。

30岁之前，很多人由于生活经验不足、承受能力有限等原因，对自己的情绪难以把握，在遇到困难和矛盾的时候往往不会调整和控制自己的情绪。加之年轻气盛，稍不如意就会产生摩擦和纠葛。如果这些“硬伤”得不到有效的诊疗与矫正，发展下去不仅对他人是一种伤害，对自己更是遗患无穷。

30岁之前，很少有人能离开集体单独存在，只有对别人真诚相待，虚心学习，妥善处理好与他人的关系，树立正确的竞争与合作意识，养成良好的竞争与合作意识，才能与团队共同成长、共同进步。

……

有人说，30岁前太安逸，30岁后被抛弃！30岁一过，岁月也会在心里留下烙印，生生地刻录出那些永远不能改变的遗憾。

三国时，刘备曾流着泪感叹道：“以前经常身不离马鞍，腿上的肉都消下去，如今不再骑马，肉又长出来了。日月像流水一样，老将至矣，而功业未建，不能不为此悲哀啊！”

从某个角度讲，安逸就是一种享受，这种享受将一个人封存于勤勉、奋斗和拼搏之外，与风雨无缘，与血汗不交。然而，这种享受往往昙花一现，安逸之后便是一事无成，不留半点痕迹。因此，安逸更是一种危机。

生活告诉我们：这个世界唯一不变的就是变化。30岁前就应该为梦想而起航，任何事情，想到了就要去做，永远不要等待和拖延，更不要贪图安逸甚至懒惰。路可以回头看，却不可以回头走。

年轻是财富。因为年轻，所以朝气蓬勃，敢于成功；同样因为年轻，才会无知无畏地勇于改变，敢于挑战，伴随着压力一路向前。我们要做的只能是抛弃不必要的包袱，改变现在，让自己的人生少些遗憾。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



目录
CONTENTS

第一章　30岁前，你要尝试改变

1. 认识自己，做最好的自己　002
2. 每个人从生下来起就在推销自己　005
3. 接纳生命中的不完美　008
4. 你的价值观是什么　011
5. 跑好人生的“龙套”　013
6. 读懂你的性格密码　015
7. 成功因兴趣引路　018

第二章　心静下来，行动才能快起来

1. 我们为何如此不安　022
2. 心智成熟，少走弯路　024
3. 认清你的角色，才能做对事情　026
4. 学会与情绪共处　028
5. 牢记自己最该做的是什么　031
6. 抱怨就是负债　034
7. 低调才是大智慧　037
8. 送给自己一个甜甜的微笑　039

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

第三章　态度决定高度，30岁后过上你想要的生活

1. 选择放下，让自己活在当下　042
2. 跌倒七次，要爬起来八次　045
3. 高调处世，低调做人　048
4. 挺住，就意味着一切　051
5. 用做大事的心态做小事　054
6. 永远不要说“我做不到”　057
7. 宁静淡泊才是真正的豁达　059
8. 30岁前太安逸，30岁后被抛弃　062

第四章　谁说这辈子只能这样活——你要如何衡量你的人生

1. 30岁前懂规划，30岁后不害怕　066
2. 认识自己：你才是最有价值的　069
3. 找准自己的定位　071
4. 没什么别没梦想　073
5. 多谋略善变通，你就是下一个奇迹　076
6. 有方向，才不会成为迷途的羔羊　078
7. 转换思维，步步为营　081
8. 改变不了世界，那就改变自己　084

第五章　赢在人际——不要让自己孤独地战斗

1. 突破小范围，升级自己的层次　088
2. 结交人生中的良师益友　091
3. 越主动，交际越广　094
4. 5分钟和陌生人成为朋友　097
5. 千万别独自用餐　099
6. 别太有个性，也别太没个性　102

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

第六章 职场不输阵，高薪是可以设计出来的

1. 职场中没有苦劳，只有功劳 106
2. 今天你还在“穷忙”吗 109
3. 不要只为薪水工作 112
4. 机会只青睐有准备的人 115
5. 平衡好事业与家庭 118
6. 你遭遇过职场“冷板凳”吗 120
7. 当职场“七年之痒”来袭 123
8. 现实与理想的平衡法则 126

第七章 和谐沟通，开启团队的正能量

1. 注重团队沟通，才能出色工作 130
2. 树立团队意识，学会与人合作 133
3. 推倒分歧墙，沟通更顺畅 136
4. 养成换位思考的习惯 138
5. 职场没有借口 141
6. 同在屋檐下，相处是门艺术 144
7. 谦虚豁达，让你赢得团队成员的尊重 146

第八章 实践七个习惯，做高效能的自己

1. 为什么要学会掌控时间 150
2. 箱子的秘密 153
3. 最不需要意志力的N个时间管理法则 156
4. 做一个守时的人 159
5. 行动改变世界 162
6. 零碎时间大整合，努力提高自己 165
7. 适时关机，过有节制的生活 168

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

第九章　用钱赚钱，三十几岁你也能成为有钱人

1. 靠涨薪，不如靠理财　172
2. 开源节流，打造通向财富的自由之路　175
3. 无知与危险，当心金钱的陷阱　178
4. 越不善于理财，越要制订理财计划　180
5. 是谁让你的钞票增了值　183
6. 银行卡，“鸡腿”还是“鸡肋”　186
7. 理财不仅是一种行为，更是一种态度　190

第十章　你的形象价值百万——从平凡到优秀的成功跨越

1. 你看起来就得像个成功者　194
2. 你就是你所穿的　196
3. 优雅举止，让你于无声处尽显魅力　199
4. 把话练好，是最划算的事　201
5. 你对我热情，我就喜欢你　204
6. 将宽容忍让变成你的修养　207
7. 不修边幅的人在社会上是没有影响的　210

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

第一章
30岁前，你要尝试改变

30 岁前，我们将走出可爱的校园、离开眷恋的父母、告别儿时的伙伴，踏上人生的漫漫长路，向着未来出发。此时，我们应该对自身有一个全面、客观的了解。认识自己，也看清别人。这样，我们才能主动改变自己，适应环境，并与周围的人、事、物和谐共处。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



1．认识自己，做最好的自己

在古希腊的智慧神庙阿波罗神殿大门上写着："认识你自己！"这就是闻名遐迩的"阿波罗格言"。同样，"知彼知己，百战不殆"、"知人者智"、"取长补短"等，这些俗话哲言都揭示，为人处世要学会正确看待自我、认识别人并取长补短。

有一个故事是这样讲的。

在一条繁华的大街上，两个残疾人有说有笑地走着。其中一个是盲人，而另一个只有一条腿，两人相互依靠，脸上没有半点忧伤，有的只是来自对对方的依恋和感激。有个小孩觉得好奇，走到他们跟前，好奇地问："你们怎么不自己走啊？你们看我一个人多自由，想干什么就干什么，你们都这么大了，还要扶着走！"只有一条腿的残疾人停下脚步，对小孩说："我们也很自由啊！我当他的眼睛，他当我的拐杖，想到哪儿就到哪儿，你说呢？"小孩略有所思，蹦蹦跳跳地走了。

是啊！正是有了这种"我当他的眼睛，他当我的拐杖"的取长补短，他们才生活得快乐，才在人来人往中显得无比自信。

丹麦天文学者第谷有出色的观察能力，他花了很长时间观测行星的位置，但是他不擅长理论研究，结果得出了许多错误的结论。后来，第谷请了德国天文学者开普勒做助手，开普勒观察技术不如第谷，但有理论研究才华。结果开

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

普勒在第谷精密观察的基础上，通过自己深刻的理论研究，终于发现了行星运动的三大定律。

显然，离开了开普勒，第谷观察材料或许派不上用场，而少了第谷，开普勒也不会有这样伟大的发现。正是两位学者的取长补短，天文学领域才出现了两位杰出的科学家。

两位残疾人的结合，走出了自信和快乐；两位学者的结合取得了举世瞩目的成就。由此我们可以看出，只有善于取人之长补己之短，才能使我们生活和谐，工作进步，并取得更大的成就。

宋朝诗人卢梅坡在他的《雪梅》诗中这样写道："梅雪争春未肯降，骚人阁笔费评章。梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香。"梅雪争春，究竟哪个美？其实是无法加以评论的。纷纷扬扬，自天而降的雪，洁白而无瑕，"凌寒独自开"的梅，淡雅而清香，它们以各自的特长共同装点了冬季的靓丽景色。

自然界如此，现实生活亦然。古今中外，凡是有所作为的名人志士，无不在取长补短上下足功夫。体坛名将邓亚萍虽然铸就了乒坛辉煌，但她最初却连26个英文字母都写不全，为此，退役后的她不是贪图安逸，满足现状，而是以"补短"的决心和毅力，来到清华大学外语系学习，最终取得了英国剑桥博士学位。

任何人都渴望得到价值认同，都期盼事业取得成功，但这需要全面而过硬的素质作支撑，也需要最大限度地压缩自身薄弱空间。世界上的人、事、物都是这样，从不同的角度看，各有所长又各有其短，因此，唯有互补，才会相得益彰，各显千秋。

孔子说："见贤思齐焉，见不贤而内自省也。"可见，圣人崇尚的"思齐"、"自省"指的正是借鉴学习，这与取长补短有异曲同工之妙。

其实，取长补短是一种廉价的"拿来主义"，30岁之前谁也不敢说自己只有长处，没有"短板"，相反，长处和短处每个人都有，关键在于如何看待，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



怎样“拿来”。如果一个人总是以自己的长处自诩，而对别人的长处不屑一顾甚至妄加嘲笑，结果往往既害了自己又苦了别人。

人们常说，山外有山，人外有人。不要躺在安逸的温床上自鸣得意地放大自身长处，更不要忽视别人的优点，生活和工作如此，人际交往也一样，只有知人所长，补己所短，并把这种智慧融入我们的成长过程，才能改变自己、不断进步。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

2. 每个人从生下来起就在推销自己

在现实生活中，不少30岁之前的年轻人，求职时，以精美的简历来吸引企业的眼球；工作后，又以各种证书来博得别人的赏识。以为有了这些就能技高一筹，从此获得想要的一切。其实不然！现在企业最注重的是你的实际工作能力，而非富丽堂皇的外在包装。因此，对缺乏实际经验的人来说，练好企业青睐的本领、技能，才是关键所在。

30岁之前，绝大多数的年轻人尚处在事业的起步阶段，无论是大企业的工薪族，还是小企业的“三班倒”，可以说都是打工者。俗话讲得好：打工不练“功”，到头一场空。既然是打工者，就应该掌握真才实学，做到“内功”深厚，技艺精湛。这样，说话才有分量，办事才有底气，我们的未来才充满希望。

那么，到底该如何练好“内功”，精通技能，从而改变自己的人生呢？还是先来看看刘峰的故事。

5年前，刘峰以优异成绩从南方某著名高校毕业，和许多同学一样，毕业后他装订了厚厚的简历，带上了英语六级证、会计合格证、岗位培训资格证等大大小小八九个证书，满怀对理想的憧憬迈出校门，踏上了求职之路。

刘峰先后辗转了多个城市，终于应聘到上海一家不起眼的小企业做市场策

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



划工作。但两年下来，不仅所学专业没派上用场，而且职位依旧。看着与自己一起毕业的同学一个个风光地穿梭于高楼大厦、优越地谈笑于高档会所，而自己却拿着低廉的工资，还风里来雨里去地跑，刘峰一下子就没了“脾气”，心也“拔凉拔凉的”！

经过一段时间的思考，刘峰终于明白，现代社会，有学历、有证书的人遍地都是。而谈到真正的技术，自己却实在是太缺乏，更别说精益求精了。于是，工作之余，他认真向同事们请教、及时了解策划前沿知识，还为企业开创性地设计出急需的策划软件。

一年的时间悄然而过，刘峰成了企业策划方面的行家里手。因为工作成绩优秀，领导对他信赖有加。很快，刘峰被任命为企划部的主管。一年半后，由于企业的发展壮大及其良好的技能水平，刘峰又受命负责华南区企划部长，成为行业内小有名气的中层管理者，这一年，刘峰28岁。

从刘峰的身上我们看到：一个人，要想在30岁之前体现更高的人生价值，就一定要练好内功。

而“练功”最现实的途径莫过于立足本职、认识自我、努力学习、精通技能，这样才有机会成长和进步。正如杰克·韦尔奇所说：“纠正自己的行为，认清自己，从零开始，你将重新走上职场坦途。”

现如今，各行各业不到30岁的年轻人已成为职场经济的主体，每年从各院校毕业的大学生、中专生，还有海归、社会青年等称得上阵容庞大。然而这些同龄人所面临的环境却并不乐观：工作苦、待遇低、条件差。不少30岁之前的人，在这种既不稳定、也不富裕的苦日子中浑浑噩噩地浪费了自己的大好青春。

现实往往就是这样，如果一个人总是贪图安逸，不思进取、不练“内功”，而一味地承受这些苦差，那么，这样的艰难岁月将会遥遥无期！而30岁前不努力，30岁后徒悲伤的结果也将毫不留情地摆在我们面前。

有鉴于此，作为30岁不到的人，我们没有理由满足当前、只求安逸。都说

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

年轻就是财富，这财富就应该包含良好的技能和超人的职业素养。尤其在社会对我们还存有偏见，保持怀疑的情况下，这些内在的东西更显珍贵。

有道是，时世造英雄。很多时候，在逆境中更能磨炼一个人的心智。因此，现实越是怀疑我们，我们就越要勤修内功，由学识不足变成学识渊博，尽快把自己炼成精品，用真功彰显实力，用实力证明自己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



3. 接纳生命中的不完美

30岁前，是人生的一个坎儿。无论你毕业于哪所名校，也不管自己怎样的满腹经纶，你都不能忘记自知、自省，正所谓："当局者迷，旁观者清。"自知，就是要知道自己、了解自己。常言道："人贵有自知之明。"把人的自知称之为"贵"，可见人是多么不容易自知；把自知称之为"明"，又可见自知是一个人智慧的体现。

人之不自知，正如"目不见睫"——人的眼睛可以看见百步以外的东西，却看不见自己的睫毛。生活中，人往往就是这样，"不识庐山真面目，只缘身在此山中"。了解自己的确比了解别人更难，持此观点者，古往今来，不胜枚举。

贞观十六年（645年），唐太宗李世民有一次对司空房玄龄等大臣说："能正确认识自己的人是明智的人，但要做到这一点却非常困难。比如说一位君主，每天都要处理成千上万件国家大事，情况又非常错综复杂。人非圣贤，心智能力又有限，怎能把每件事情都处理得尽善尽美呢？这样说来，君主只有依靠匡正谏诤的臣子来直言不讳指出他的过错，才能补救过失。由这件事我常思念魏徵，他忠诚耿直，遇到问题时能随时谏诤匡正，多次切中我的过失，这就是用明镜来照形体，美与丑都会看得一清二楚。"

说到这里，唐太宗举起杯子，向房玄龄等几位大臣敬酒，勉励他们也应该

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

这样做。

“自知者明。”是道家鼻祖老子的一句话，明，是心灵之明。“自知者”，明于道。这里的“明”就是指省己知己，认识自我。可以说“自知者明”蕴含的智慧，需要人们终生修炼。

《战国策·齐策》中的邹忌就很有自知之明，没有被旁人的吹捧搞昏了头脑，他说：“妾之美我者，畏我也；客之美我者，欲有求于我也。”这里，他把吹捧者的内心揭示无余。

一般来说，可怕的自我陶醉往往比公开的挑战更危险。自高必危，自满必溢；胜时自己就认为完美无缺；成就大就居功自傲；名声高便贪图安逸……这些都是30岁前的年轻人极易犯的错误。所以，不管你有多能耐，都要明白“自以为是者不足，自以为明者不明”的道理。流星一旦在灿烂的星空中炫耀自己的光亮时，也就结束了自己的一切。自明，然后能明人才是我们的正确选项。

有医学专家说，一个人在刚出生时并没有自我意识，直到两岁左右才会照镜子，并通过镜子，把表情与当时的心情体验联系起来，同时由此发展出一种能力：以他人的眼光和角度来看待自己。随着年龄的增长，人会开始注意自己的形象，逐渐形成监管自己行为来适应环境的能力。

可见，医学专家说得没错，人非生而知之，这就决定了人都是从愚笨最后走向成熟的。基本的自知力是心智健全的标准，如果一个人不“自知”，轻则招人反感，重则浑浑噩噩，一败涂地。

要真正了解自我，就必须换一个角度看自己。

首先，要“察己”。客观地审视自己，跳出自我，观照自身，如同照镜子，不但看正面，也要看反面；不但要看到自身的亮点，更要觉察自身的瑕疵，包括对自己的学识能力、人格品质等进行自我评判，切忌孤芳自赏、妄自尊大。其次，要不断完善自我，有则改之，无则加勉。须知道天外有天，人外有人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



因此，善于总结自己优缺的人是聪明的。现今很多年轻人手上，都有一部iPhone手机，它有一个很好的自拍功能，调整一下正反键就能将自己的图像拍下来，好的保存，不好的删除掉。做人也应该这样，要学会认识自我、“省己”、“察己”，好的优点加以保留，不好的东西及时清除。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

4．你的价值观是什么

价值观取向，是指一个人基于自己的价值观，在面对或处理各种矛盾、冲突、关系时所持的基本价值立场、价值态度以及所表现出来的基本价值倾向。人们生活在社会之中，家庭、朋友、群体乃至组织等都会影响一个人的价值观取向。人的价值观取向是在生活和工作环境中学习和经历的产物，因此会有截然不同的价值观取向。

这是一个真实的事例。

胡波，25岁，本科毕业一年了，也曾做过两份工作，一份是统一饮料销售，一份是网站布线，后来由于看到别人不上班照样吃喝玩乐，没有钱还开着宝马，感到自己很失败，所以先后辞职，人生定位十分模糊，不知如何才好。半年后，胡波整日郁郁寡欢，终于抑郁成疾。

生活中，像胡波这样的人还有很多，这都是价值取向缺失造成的。他们中有的生活在过去，把自己当作小孩，害怕离开父母；有的冷眼看世界，批判一切，仇视一切；还有的事不关己，沉迷网络，参加各种团体，结果走上犯罪的道路。

价值观取向，在很大程度上决定着30岁之前的年轻人对未来生活的走向。而端正态度，明确价值观取向将有助于弄清自己对社会环境的适应程度以及发展潜质。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



我们处在一个价值取向多元化时代，每个人都面临太多的选择。喜欢什么，不喜欢什么，崇尚什么，反对什么，各自都可以根据需要、兴趣、情感等作出价值判断。此外，社会价值取向的评价标准功利化、世俗化，也对我们树立正确的人生价值带来更加复杂的挑战和考验。

我们还不到30岁，生逢社会转型期，不可避免地要接触到社会的方方面面，而在这样的环境中，“最美”与“最丑”并存，“最好”与“最坏”交织。因此，我们应该知道，这是一种正常现象，逃避不是理由，堕落更是不该，我们要做的就是怎样在泥沙俱下之中擦亮双眼，明确自己的价值观取向，守护自己的价值底线。

一个人的人生是否有意义，其实也就是是否有价值。因此，30岁之前，我们应清楚自己的未来在哪里，不断加强自身修养，在自我审视、自我约束、自我调控中获得信心。也许在这个过程中，会遇到许多羁绊、挫折与诱惑，但只要我们心地纯正、方向明确就好。

30岁之前，风华正茂，能生活在这样一个日新月异的时代，是我们的福分，因此，大家不应该在利益的加减法中迷失方向，也没有必要不加分析和思考地“怀疑一切”或者“一切不疑”。而应该排除外部干扰，坚定维护自己的正确价值观，满怀信心地为美好明天而努力！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

5. 跑好人生的“龙套”

“跑龙套”，原指戏曲中拿着旗子做兵卒的角色，由于龙套的功用主要是为了陪衬主角或应故事发展之用，所以，一般称其为“跑龙套”。在现代电视剧或电影屏幕上，他们或许一闪而过。

但是，对于很多知名演艺界人士而言，角色虽小，但依然不可或缺。他们认为，没有“跑龙套”的帮衬和配合，也就不会有主角的精彩表现，更不会产生让观众喜欢的作品。

在1976年的电影《红楼梦》中，周润发给伍卫国“跑龙套”；在1980年的电视剧《上海滩》中，黄日华给周润发“跑龙套”；1983年，又一个“跑龙套”的人——周星驰出现了，在电影《喜剧之王》中，周星驰被人说成是个“死跑龙套的”！对此，他的解释只有一句话，“其实，我是一个演员”……结果，这些“跑龙套的”后来都成了角儿，成了大腕儿。可见，“龙套”跑得好，一样能成功。

在现代社会中，许多30岁前的年轻人，往往会陷入这样的误区，他们认为，既然想成功，那做的就应该是轰轰烈烈的大事，事业上就应该演主角，不应该大材小用地去“跑龙套”，在他们的眼里，似乎只有做主角，演“大戏”，方能显示出自己的与众不同和远大抱负。

殊不知，大事皆由小事而成，小事不愿做，所谓的大事就只能成为空

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



话、大话。

不可否认，在这个张扬个性，名利纷争的浮华时代，不少人眼高手低，贪图享乐，心浮气躁，不屑于“跑龙套”，认为天生我材就是成就大事的，对身边的琐碎小事过于认真是浪费时间和精力。可他们却忘了，这正是磨炼意志，积累经验，走向成功的必由之路。

30岁之前，我们也许刚刚走出校门、也许初涉职场。不说“跑龙套”，就是想跑也不知道如何“跑”法，工作没有方向，事情无从下手——因为我们确实没有实践经验。此时，我们就要清晰地意识到，在一个公司和企业里，有总裁、总经理、部长、科长等领导，他们都是主角，因为企业的发展需要他们决策，许多“大戏”需要他们去主演。但企业的发展也离不开“跑龙套”者，我们不能认为自己是一个“跑龙套的”，就无足轻重。要明白，即使是主角，也是从基层做起，经过艰苦卓绝的努力才拥有今日的荣耀。

所以，我们应先学会做个合格的“跑龙套”者！即使职位卑微，也要谦恭学习，勤奋工作，放下虚荣和安逸，把“跑龙套”作为一种历练，用100％的热情去做1％的事情。只有从平凡而细致的事情做起，从基层做起，踏踏实实，精益求精，机遇才会垂青于你。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

6．读懂你的性格密码

性格，是一个人在对人、对事的态度和行为方式上所表现出来的心理特点。勤劳或懒惰、诚实或虚伪、勇敢或怯懦等都是性格特征。性格一旦形成，将左右人的思维及行为方式。

性格是后天形成的，直接反映一个人的道德风貌，当然是有好坏之分的。因此，一个人要想成为受人欢迎的人，就要想方设法克服性格上的缺陷，发扬性格上的优点，做一个性格完善的人。

美国历史上享有盛名的科学家、发明家和音乐家本杰明·富兰克林，二十几岁的时候就下定决心克服一切坏的性格倾向、习惯或伙伴的引诱。为此，他给自己制订了一项包括13个项目在内的性格修养计划：节制、静默、守秩序、俭约、果断、勤勉、公平、真诚、稳健、整洁、宁静、坚贞、谦逊。同时，为了监督自己逐条执行这些项目，他把这13项内容记录在小本子上，画出7行空格，每晚都做一番自省：如果白天犯了某一种过失，就在相应的空格上记下一个黑点，并持之以恒。

就这样，富兰克林通过长年累月的自我反省和探索，终于让这些代表性格缺陷的黑点符号全部消失。直到晚年在撰写自传时，富兰克林也不忘提起这段经历，认为自己的成功应归功于年轻时对性格完善的努力。

我们知道，自然状态的铁矿石根本毫无用处，但是，如果把它放进熔炉铸

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



造，然后进一步提纯，再加以锤炼和锻冶，最后，它就可以制成优良的器具。正是这种烈火焚烧、反复锤炼的过程，才赋予了铁矿石实用的价值。

古话说，玉不琢，不成器。一个人的性格也一样，不经过认真的打磨，就不可能达到高尚的境界。

培养良好的性格，对自己、对集体都有重要的意义。一个有自制力、主动、果断、坚毅的人，一般都能够很好地安排自己的生活和工作，能够正视现实、克服困难，在事业上取得成就。相反，如果缺乏良好的性格品质，就会得到相反的结果。

那么30岁之前，我们应如何来优化自己的性格呢?

首先，要乐于交际，和谐相处。兴趣广、爱交际的人会学到许多知识，训练出多种才能，这对好性格的形成至关重要。

其次，改正认知偏差。由于受不良环境影响，人容易产生错误的认知，同人打交道，总是疑心重，处处设防，以小人之心度君子之腹等，要想改变这些，必须改变自己不正确的认知。

再者，努力探索，不断完善。人是一个自我调节的系统，一切客观的环境因素都要通过主观的自我调节起作用，每个人都在不同的程度上以不同的速度和方式塑造着自我，包括塑造自己的性格。

随着探索的相对成熟，其性格的发展也从被动的外部控制逐渐向自我控制转化。如果一个人能意识到这一变化，就会自觉地确立性格锻炼及探索的目标并加以完善。

最后，适时调节。一个人偶尔心情不好，不至于影响性格，若长期心情不好，其性格就会出现偏差。如长年累月爱生气、喜欢激动等，就容易形成暴躁、易怒、神经过敏、冲动、沮丧等特性。因此，要注意调节自己，学会乐观生活。当遇到挫折和失败时，要从好的方面去想，这样烦恼就会自然消失。有时，如果实在苦恼，可以找一个崇拜的长者或知心朋友沟通。

爱因斯坦说："优秀的性格和钢铁般的意志比智慧和博学更为重要……智

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

力上的成就在很大程度上依赖于性格的伟大，这一点往往超出人们通常的认识。”可见，性格对一个人的影响有多大！

我们要改变自我，争取锻炼机会，丰富各方面经历，并在实践中探索、完善，使自己的性格慢慢高尚起来。长此以往，别人就会信赖你、尊重你。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



7. 成功因兴趣引路

相信在很多阅读本书的朋友心里，都有过这样的想法：现代社会，艺多路广，我还不到30岁，多掌握一些技能多好啊！不错，谁都希望成为事业上的全才，工作中的多面手。但是，你是否想过，很多时候我们因为只想着“全面开花”，却往往忽视和放弃了自己真正感兴趣的东西。

人生是个漫长的过程，谁都希望在生命的旅途中事业成功、快乐幸福。但现实往往不能尽如人意——不幸的人随处可见，他们并非懒惰，相反，一生勤恳；他们有能力，甚至不缺乏远见，然而到头来却美梦难圆，一件大事也没做成。除了如身体、心理、环境等方面因素外，一个最大的原因，就是放弃了自己的兴趣点。

有人说，“兴趣是最好的老师。”的确如此，上天给每个人平等的精力和时间，想取得成功就得学会集中精力和时间筹划好自己感兴趣的事情。不少人在30岁之前也为自己作过安排，憧憬过理想，谋划过未来，有的还付诸行动：看见别人做生意赚了钱，自己也投身商海，于是，抓紧做，结果没兴趣了，只好放弃；又发现别人搞设计出了名，于是依葫芦画瓢，又没兴趣了，只好收手；最后听说炒股来钱快，一拍脑袋，于是，再花一段时间……如此反复，喜好不定，没有固定目标，就像一头盲目拉磨的驴子，转了N圈睁开眼却发现还在原处。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

30岁之前，是大部分人选择事业方向、获得稳定收入的敏感期，这个阶段的事业取向，很大程度上决定了30岁后的成功与幸福。因此，我们不要这山望着那山高，更不要忽略了自己的兴趣，因为做自己感兴趣的事成功的概率往往更大。如果我们在择业上、工作上随意放弃自己感兴趣的东西，我们就会在陌生的领域和环境中无所适从，陷入眉毛胡子一把抓的不良循环中。

水滴石穿大家都知道。可以设想一下，如果成功和辉煌在石头的另一面，自己是水，精力和时间是一滴滴的水珠，水滴是有限的，要想穿越石头，获取成功和辉煌，你要怎么做？很简单，照着一个点连续滴下去。一滴水的力量是有限的，但长时间地滴下去汇集在一点上，再坚固的石头也会被滴穿。所以，要想取得成功，就要避免盲目乱干，要劲往一处使，力往一处用。

古今中外，不放弃自己的兴趣，并专注做好一件事，最终名垂青史的例子不胜枚举。

李时珍，不放弃对医学的兴趣，阅读了800多种医学书籍，写了上千万字笔记，游历了大半个中国，收集了成千上万个单方，结合自身经验，历时27年编成中国医药学的辉煌巨著《本草纲目》，令人敬佩。

袁隆平，不放弃对水稻的兴趣，几十年如一日，倾注毕生精力于杂交水稻的研究和推广事业，攻克了一个又一个难题，终于成为杂交水稻之父。

他们用行动启示我们：无论身在哪个领域，从事何种职业，想要有所作为，就不能放弃自己的兴趣点。选准了目标，就要始终如一。诚如比尔·盖茨所说：“如果你想同时坐两把椅子，就会掉到两把椅子之间的地上。我之所以取得了成功，是因为我一生只选定了一把椅子。”

某电视栏目讲述了一位老人40年如一日，把兴趣放在写日记上。一张张发黄的纸片，一段段见证生活的文字，记录了老人的荣辱沉浮和时代变迁，让人动容。这位老人的一句话，更是寓意深刻：“坚持做自己感兴趣的事情，无论如何都会有一个结果。”朴实的话语道出这样的真理：这个世界

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



上，并不是每一个兴趣都能够换来青史留名，但一个人对兴趣的坚守却一定会赢得尊重。

成功固然需要付出，但同样需要兴趣。因为有兴趣才有目标，而目标是成功的路标。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

第二章
心静下来，行动才能快起来

随着社会的进步，竞争的激烈，人们的精神压力会与日俱增。当这种压力超过了人的负荷能力的时候，就会让人陷入茫然、焦急、狂躁，甚至偏激的情绪之中，因此，30岁前我们一定要保有积极的心态，打起精神，直面压力，从容弃三。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



1. 我们为何如此不安

30岁之前，我们都生活在快节奏、高竞争和高压力的环境之中，一时的交往障碍和沟通不畅都可能使人失去理智，进而出现莽撞、冲动的结果。经验告诉我们，莽撞与冲动是一种情绪化的外在反映，对人的心理和生理极具破坏性。

很多人由于生活经验不足、承受能力有限等原因，对自己的情绪难以把握，在遇到困难和矛盾的时候往往不会调整和控制自己的情绪。加之年轻气盛，稍不如意就会产生摩擦和纠葛，轻者闹意见，重者结“梁子”，自觉或不自觉地出现攻击性行为。如果这种行为得不到有效的矫正和制止，发展下去不仅对他人是一种伤害，对自己更是遗患无穷。

莽撞冲动，主要有以下几类：一是行为问题，这是最轻的一类心理偏常，多发生在二十几岁的年轻人身上；二是人格缺陷，比如自卑、敏感多疑、偏执等；三是心理障碍，主要是生活和工作适应障碍、职场综合征、神经衰弱等；四是心理疾病，如抑郁症等。

人们常说：“小不忍则乱大谋。”讲的是处世的方圆之道，《菜根谭》也讲：“处世让一步为高，退步即进步的根本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。”忍住自己的怒火，实际上是帮助自己成就大业，无数事实证明，凡成大事者往往不会莽撞和冲动。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

其实，生活中人与人之间的大部分矛盾和纠葛，如果以冷静、平等的方式来解决，都是可以化解的。

古时候有个叫杨翥的人，以冷静聪慧闻名。有一次，他的邻居丢了一只鸡，指骂姓杨的人“偷了不得好死”。家人愤愤不平，杨翥却非常淡然：“满世界又不只我一个人姓杨，随他骂去吧。”还有一次，屋外下着瓢泼大雨，一个邻居把自己院中的积水排到了杨翥家中，全家深受潮湿之害。杨翥仍然很淡然：“不要冲动，晴天总比落雨的日子多。”久而久之，大家都被杨翥的理智打动了。后来，有一伙强盗密谋抢夺杨家的财宝，就是这些邻居们自发组织起来，避免了这场灾祸。

生活中的事情就是这样，只要无关原则，最好能忍则忍，特别是在日常工作中，“退一步海阔天空”。一时的莽撞与冲动往往会导致长期的烦恼与悔恨，实在是得不偿失。

此外，人只要活着，就不可避免地受到一些有意无意的伤害，任何人都是如此。所以，聪明的人总是尽可能地迁就对方，这看似懦弱的举动其实正是生存的智慧。既能让你避免因“勇敢”带来的自我折磨，又能让你维持健康的人际关系，一石二鸟，何乐不为？

有人认为，丢什么也不能丢面子，失什么也不能失身份。当然，爱惜自己的尊严没有错，但是，你总得思考事情的来龙去脉，分个孰轻孰重。所以，我们完全可以得出“忍让是金”的结论，拥有这样心灵的人不可能动不动就失去理智火冒三丈。

自律能力全在平时培养，身在职场也好，自我奋斗也罢，都不可莽撞和冲动。这既是处世之道，也是健康心理的基本要求。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

2．心智成熟，少走弯路

世上有许多事情，看似比登天还难，却轻而易举就可以做到，而看似手到擒来，却让我们苦思冥想不得其解。个中的奥秘，就在于是否拥有好的心智。因此，30岁之前，我们应该懂得：心智决定人的生存状态，要改变人生必先改变心智。

我们知道，人是大自然的杰作，是社会的产物，人与社会的一致程度决定人在社会中能量的大小及其发挥的效率，而人与社会的一致程度决定于人的心智。

人类是智慧群体，智慧把人类紧密地联系在一起，使人类成为“宇宙之精华，万物之灵长”，成为地球的主人。智慧是造福社会，还是祸害社会，决定于人的心智，也就是说，智慧的性质和作用决定于人的心智。人的一切愚昧的思想、言论、行为，都源自于心智的不佳。

生活中，有些人屈从于命运，不是因为他们没有改变命运的实力和时机，而是因为他们觉得没有可能，为什么会这样呢？正是思维定式在作怪。有人曾经做过一个实验。

他往一个玻璃杯里放进一只跳蚤，发现跳蚤立即轻易地跳了出来。再重复几遍，结果还是一样。根据测试，跳蚤跳的高度一般可达它身体的400倍左右，所以跳蚤称得上是动物界的跳高冠军。接下来，实验者再次把这只跳蚤放进杯子里。不过这次是立即同时在杯上加一个玻璃盖，“嘣”的一声，跳蚤重重地撞在玻璃盖上。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

跳蚤十分困惑，但是它不会停下来，因为跳蚤的生活方式就是“跳”。一次次被撞，跳蚤变得聪明起来，它开始根据盖子的高度调整自己所跳的高度。再一阵子以后，他发现这只跳蚤再也没有撞击到这个盖子，而是在盖子下面自由地跳动。两天后，实验者把盖子轻轻拿掉，跳蚤不知道盖子已经去掉了，还是在原来的那个高度继续地跳。三天、四天，直至一周后，他发现那只跳蚤依然如此，它跳得十分惬意安逸。只可惜它已经无法突破这个定式，由一跃冲天的跳蚤变成了一个可悲的爬蚤！其实，跳蚤无法逾越的不是杯子，而是自己的安逸心理。人也一样，一旦形成了习惯的思维定式，就会自然地顺着这种路径思考问题，不愿也不会改变方向、换个角度想问题。

很多人不敢去追求成功，不是追求不到成功，而是因为他们和跳蚤一样，被固有的思维定式束缚了手脚。他们的心里都默认了一个“高度”。这个高度常常暗示他们自己：成功是不可能的，这个是没有办法做到的。

有人说，相由心生，改变内在，才能改变面容。还有人说，一颗阴暗的心托不起一张灿烂的脸，心智好必有和气，有和气必有愉色，有愉色必有婉容。可见心智是一张隐藏的，关于世界的心灵地图，它根植于我们潜意识中，是一种隐含很深的心理活动和思维动作。

在今天这个变化多端的世界，我们最大的危险不是外界的纷乱与竞争，而是我们内心的思维方式，这些方式决定我们看到些什么，感受到些什么，如何思考以及最终成为怎样的人。

心智健康的人，能够做到抛弃安逸、适应变化、灵活处世。而不健康的心智会导致人们归罪于外、墨守成规。如，自我陶醉、掩盖弱点……如果这些负面的东西不加纠正，轻则盲目自信、反应迟钝、不习惯思索、无法面对艰难环境；重则郁闷彷徨、如芒在背，总认为自己处在生命危机的边沿。

无数事实告诉我们，一切结果的源头常常不是事物的本身，而是我们的心智。积极的心态、良好的自我激励等，都是一个人成功须具备的心理资本。因此，要改变人生，就要放弃安逸，打破思维定式的枷锁，全方位改变自己的心智。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

3．认清你的角色，才能做对事情

对于30岁之前的人来说，就业是人生发展中的一个重大转折点，是毕业生、无业者实现从“学生”、“自由人”向“社会人”过渡的重要阶段。做好充分的心理调适，保持良好的心态，对自己的成功上岗十分重要。

生活中，由于很多年轻人对理想与现实的差距认识不足、对职场人际关系的处理不得要领等，从客观上给自己留下了遗憾，也给企业带来了诸多困扰。

先来看发生在上海某企业的故事。

周丽，毕业于沪上某金融学院，前不久入职某4A广告公司公关部。考虑到周丽刚入职场，对工作不熟悉，部门经理就安排周丽先做一些文件影印等外围工作。一次，部门经理拿出自己收纳的一盒名片，让周丽整理，原意是想让她熟悉客户，了解合作伙伴。没想到，周丽当面拒绝：“我读了这么多年书，不是来做这种杂务的！”说罢，扬长而去，第二天便辞职走人。

其实，在职场中，像周丽这样的新人并不少见，他们的心理抗压能力普遍较差，有的被领导批评了两句，就找借口请假不上班；有的接受任务，挑三拣四；还有的遇到困难，不主动想办法，而是整天垂头丧气……

职业问题专家认为，职场新人中之所以出现这种情况，是因为如今的年轻人独生子女居多，从小娇生惯养，享受安逸，接触社会机会较少，容易眼高手低，心理承受力差。此外，这些人大多拥有高学历和各种证书，对生活和工作

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

的期望值较高，一旦涉足职场，发现现实与期望值并不相符时，就会产生心理落差，表现不尽如人意。

因此，对刚刚入职的年轻人来说，首先要学会放平心态，着眼长远的职业发展规划，避免心理上的软弱与浮躁。此外，在入职前要找准定位，为进入职场做好准备。

具体地说，要注意以下几点。

◎客观认识自我，适应角色转变

客观全面地认识自我，从来就是一件不容易做到的事情，因此，这就要求你客观地认识自己的个性特点、了解自己的兴趣、爱好优势和特长。因为这些素质往往能为特长和优势的最大化提供有力支撑。此外，人在一生中要扮演多种角色，从无职无业到成为职场人士，就是一次角色转变过程，要懂得快速适应。

◎讲究工作方法，掌握职业技能

有了正确的工作态度，更重要的是应该找到良好的工作方法。因为入职后，在面对新工作时，难免会有一种茫茫然不知所措的感觉，因此，尽快掌握一套适合岗位特点的方法与技能是当务之急。

◎积极工作，学会释放压力

入职新的环境后，由于人地生疏，缺少交流对象，有的感觉孤独、寂寞，情感得不到倾诉；还有的害怕出错，总是担心做不好，自信心不强等，这些都是新入职场的人带共性的问题。因此，我们在上岗后除了积极工作外，还应该注意不要在心理上给自己施加太大的压力，一旦有了压力，就要尽快找到释放的方法与途径，学会沟通，以免压力堆积对身心造成影响。

总之，心态决定一个人的财富、事业、幸福、健康，有什么样的心态，就有什么样的人生。所以，做好入职心理调适，树立良好的心态，对每一位新入职场的人都至关重要，只有做好充分的心理准备，才能满怀信心，顺利走向工作岗位。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



4．学会与情绪共处

30岁前，职场成为我们主要的生活和工作基地，时间一长，很多人就会在单调、无趣和周而复始的环境中感到压抑，造成情绪失控，莫名地陷入烦恼、恐惧、愤怒、紧张和焦虑等不良环境中。轻则成就感下降，重则破坏团队的和谐氛围，影响工作绩效，甚至威胁到自己的职业发展进程。

供职于北京某展销管理机构的庞维希就是这样。小庞今年刚满26岁，在该机构工作两年了。一天，因同事小郭来回两次撞到他，觉得奇怪，便抱怨了句："你怎么来回都要撞我一下才算啊？"小庞的意思只是想提醒小郭走路注意一点，谁知小郭居然说："撞了你又怎么了？"口气十分生硬。小庞觉得太没礼貌了，就问小郭："你什么意思？撞了不道歉也就算了，总不能这么'拽'吧？"哪知小郭不但毫无悔过之意，反而反唇相讥："你也可以撞我啊！"于是，两人你来我往，到最后还动了手。

事后，庞维希觉得，其实小郭和自己关系一直不错，可刚才不知道怎么了，他有气我也有气，本来这段时间自己业务就多，已经忙得不可开交，小郭不但不理解还来找碴，真是窝火！"这样下去，这班真不想上了！"庞维希说。

可见，职场内的人际交往与情绪有极大的关系。其实，我们的一生都和情绪有关系，并同它打交道。比如，小孩子一开始就懂得哭才会有人照顾他，对

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

孩子而言，哭是一种工具，因为他们还不会说话，所以要用哭来吸引大人的注意力。再比如，平时我们会经常听到这样的话："你看，又闹情绪""今天怎么了！吃炸药了"等，这些都是在说情绪。

社会心理学认为，情绪是人们对环境的一种反映。以前人们认为外界的事物才是环境，比如山水、天气、道路交通等。其实，人内在的东西也属于一种环境，即人对自己也是一种环境，调节不好，就会导致心理失衡、行为失控，直至产生更可怕的后果。

人不可能永远处在好情绪之中，生活中既然有挫折、有烦恼，就会有消极情绪。一个心理成熟的人，不是没有消极情绪的人，而是善于调节和控制自己的人。30岁之前，我们谁也不敢说没闹过情绪，关键是我们应采取措施合理掌控。

此外，平时我们会与各种不同性格的人打交道，交际策略就显得十分重要，好的方法是对上级要尊重，对同事要理解，对下属要和蔼，对竞争对手要轻松洒脱。

人际关系紧张是造成职场压力的主要原因，而良好的人际关系是舒心工作、安心生活的必要条件。对于这一点，我们30岁之前一定要了然于心。为此，当我们感到工作负荷重、情绪不好的时候要学会掌握一些改变现状的方法和技巧。

首先是疏导、宣泄，这是我们日常生活中保持良好心境的重要方法之一，人们经常会有意无意地用到它。有压力不要闷在心里，除了参加各类活动，分散压力外，还应主动把自己的体验告诉亲人、同学、朋友，让郁闷释放出来。

其次，人们常将"唉声叹气"和不良的心境联系在一起，但事实上，它往往起到放松作用，因此不妨"长吁短叹"，这将有助于人镇静下来。方法是心情不好时，选一处清静的地方，先通过鼻腔吸气以扩张肺部，然后将肺内气体慢慢呼出，如此往复，效果不错。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



再次，就是吵闹、喊叫，只要不影响到别人，你大可以痛痛快快地呐喊、哭泣、甚至摔东西。

缓解压力，疏导情绪是所有年轻人理应具备的自我调整能力，因为职场如战场，一切都需要我们保持好情绪，迎接新挑战。否则，我们将为情绪所困并且一事无成。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

5. 牢记自己最该做的是什么

俗话说："金无足赤，人无完人。"30岁之前，每个人都在工作中有过疲劳、苦劳甚至功劳，同样，也一定做过傻事、蠢事，或者错事，有功有过是很正常的事情。可是，当功劳与过错摆在面前的时候，你是否想过成不揽功，败不推过？

生活中，很多人来了功，大包大揽；有了过，东躲西藏，看似聪明绝顶，实则糊涂至极。

古人云："揽功而推过，不可同谋共事。"30岁之前，我们都生活在不同的人群里，工作在各类团队中，本应彼此信任、相互搭台，同甘共苦、荣辱与共。如果出了成绩你就自夸"劳苦功高"，出了过错就推脱"毫不知情"，纵然一时可以左右逢源、立功受奖，但时间久了必然会众叛亲离、人人厌恶。一个团队中如果这种人多了，便会出现相互之间诋毁拆台、争名夺利的"内讧"现象，大家都忙着钩心斗角了，便没有人再去安心做事，整个团队的战斗力更无从谈起。

《菜根谭》中说："当与人同过，不当与人同功，同功则相忌；可与人共患难，不可与人共安乐，安乐则相仇。"意思是说，应该有和别人共同承担过失的雅量，不应当有和别人共同享受功劳的念头，共享功劳就会引起彼此的猜疑；应该有和别人共同渡过难关的胸襟，不可有和别人共同享受安乐的贪心，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



共享安乐就会造成互相仇恨。

陈一是刚刚上任不久的某工厂的原料科长，他个性温和，工作勤奋，与同事相处十分融洽。一次，因为货源运输问题，造成生产达不到预期的目标，总经理非常生气，在开会时宣布要扣除原料科员工当月的奖金。

散会后，陈一并没有解释，而是诚恳地对总经理说："这一切都不关原料科其他同事的事，是我自己指挥不当造成，这事应该由我独自来承担，请扣我个人当月工资和全年奖金作为处罚。"总经理同意了陈一的请求。

原料科的员工得知此事后，非常感动。于是他们主动加班，绝不能出现类似问题。在他们的共同努力下，第二个月的原料果然在质量和数量上确保了生产线的需要，而且价格还在大家的努力下略有下降。总经理非常高兴，立即宣布加发奖金给原料部门。第二天，陈一将奖金全都分给员工，自己分文不取，他对员工说："这些奖金是大家辛勤所得，是属于大家的。"

陈一不计较个人名利，推功揽过，不但令本部门的员工拥护和赞赏，同时也赢得了上级和其他部门的好评。

上面的例子说明：推功揽过，是一种有担当的表现。它有助于同事之间形成相互信任支持，相互谅解配合的心理环境；可以使别人放下包袱、大胆工作进而形成积极向上的凝聚力。

因此，如果在30岁之前你已经成为领导，就应该像陈一一样，站在下属的角度，做一个让他们敬佩的人。如果你刚刚走上工作岗位，就不能在上司出现工作疏忽和漏洞时，放大他的"窟窿"，甚至想着墙倒众人推并取而代之，而应该主动上前，帮助他摆脱困扰。我们知道，每个人都喜欢为自己"补台"的人，更何况是你的上司。相反，如果你在关键时刻对他落井下石，或者不闻不问，冷漠置之，那你在上司心目中的地位就会大打折扣。如果你的工作正在走上正轨，而此时与你朝夕相处的同事因工作做得不到位，上司正要责罚他时，你就应该主动过去帮他解围和圆场，如："对不起，刚才我请他帮我解决了一个难题，耽误了他的时间，导致他的工作没有及时完成……"如此，既帮他脱

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

了“困”，又让上司多了一份对下属的理解，大“火”变成小“火”。这样一箭双雕，聪明的上司口里不说心里也会认可你能“拔刀相助”，有团队意识；同事也会心知肚明，对你充满感激！

当然，“推功”与“揽过”，不同于普通的哥们儿义气，也不是一味迁就照顾，相反，应该是在坚持原则、有利团结、激发工作热情等前提下的合理行为。

综上所述，工作是大家的事，难免有功有过。每个人在工作中都承担了不同的角色，起了不同的作用，如果一个人任意揽功推过，不仅暴露自私、狭隘的心理，而且会让别人敬而远之。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



6. 抱怨就是负债

偏见是指根据一定表象或虚假的信息相互做出判断，从而出现判断失误或判断本身与判断对象的真实情况不相符合的现象。如果一个人常怀偏见之心，就会主观、武断地评价他人，造成不公平的同时还会给人家的生活、工作带来不利影响。

而烦恼，同样也是由于自身受外界的干扰和影响，造成心理失衡的一种思维表现形式。如果一个人总是生活在烦忧之中，其人生之路将面临诸多阻碍。可以说，偏见害人，烦忧害己。两者都是我们生活中必须消除和踢开的心理障碍。

曾有心理学家做过这样的实验：让A与B两组大学生看一个德国中年人的照片，却对两组学生的解释截然不同：对A组说，此人是当年希特勒盖世太保的首脑人物之一，在第二次世界大战期间杀害了上千万的犹太人；对B组则说，此人是反纳粹地下组织的领导人之一，在第二次世界大战期间他曾挽救过上千万犹太人的生命。然后，分别要两组学生来描述对此人的印象。

实验结果发现：A组学生均将此人描述为面貌凶恶、残忍成性的人；B组学生则将此人描述为面容和蔼、心怀仁慈的人。

面对同一人物而产生如此悬殊的认知，原因就在于研究者的事前说明对

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

A、B两组学生产生了不同的先人为主作用。

不可否认，在日常生活中，虽然大多数偏见都是无意识的，但它会影响我们对事物和人的正确判断，粗浅认识可能会歪曲对一些事物的真正感受和认识，当偏见转化为指责、攻击时，事情就会变得严重起来。

可以说，偏见就是一种狭隘的心理反映。因此，要纠正偏见，就必须从心理上着手：一是真诚友好地对待他人，将心比心，进行心理位置互换，从情感上体会偏见的危害，理智地消除对他人的偏见。二是不被肤浅的表面印象所迷惑，避免“以貌取人”。

当然，不是所有人都会全面辩证地看所有问题，偏见终究是不可避免和消除的，但在一定程度上，我们可以减少它，弱化它，那就需要从我做起，调整心态。因为调整对他人的偏见靠的是自己，改变他人对自己的偏见靠的还是自己，而这一点同样适用于对自身烦忧的把握。

常言道，人生处处多烦忧，抱怨不如多奋斗。是的，生活中，我们都在做不同的事，和不同的人打交道，沿着各自人生不同的轨道前行。那些烦琐、惆怅、难过、不如意在所难免，于是我们便开始烦忧，工作太忙、工资太少、房价太高、家庭压力太大、生活环境太差；我们烦忧社会不公、烦忧人心不古、烦忧人情太薄……如此不停地烦忧，心情随之日复一日地坏下去。烦忧遮挡了我们的视野，阻碍了我们的脚步，让我们忘记了奋斗，使实现愿望成为无期。

诚然，人生旅途不可能一帆风顺、四通八达，难免磕磕绊绊。当不顺来临时，我们应该换一种思维，积极乐观，而不是徒生烦忧。对人对事多包容一些，对苦难迟钝一些，对幸福敏感一些，这样，我们的心胸才会越来越豁达，越来越宽阔。

《庄子》中有“一以已为马，一以已为牛”的句子。意思是你愿意叫我是马我就是马，叫我是牛我就是牛，随便你好了，不关我的事。一个人抛开烦忧，就不会在乎别人怎么评价自己。正如冯玉祥所说：“欲除烦恼须无我，历

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



尽艰辛好做人！”

一个人的偏见也好，烦忧也罢，都与其成长和修养有关。只有在工作和生活中，不断学习、修炼，自觉提高对事物的认识度，才能更快地成长和成熟。由偏见造成的错误认知方式就会逐渐减少；烦忧，这种不良的心理障碍也会慢慢去掉。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

7. 低调才是大智慧

隐忍、低调是两个老生常谈的话题，30岁之前，几乎无人不知。谓其“常谈”，说明一般人难以做到，也表明这个问题十分重要。在现实生活、工作中，想保持稳步上升的良好状态，就要学会隐忍，低调做人，为自己留下回旋余地，也给别人必要的宽容与尊重。

人的本性中都有喜欢张扬的因子，因为张扬能满足人的虚荣心，这一点在所谓的“聪明人”身上表现得淋漓尽致。但是，有句老话“枪打出头鸟”，不知隐忍，高调张扬的人总会给自己带来麻烦。所以，在这个变幻莫测的俗世中，做人不可乱出风头，还是低调一些好。

来看下面的例子。

27岁的庞冠成，是某公司业务科长，按理说搞业务工作的人，一般忙于工作，很少与员工打交道，更不会得罪人，可他却是个例外。当然，这也是吃了一番苦头才明白的。两年前，在他刚刚升任科长的那段日子里，几乎在同事中连一个朋友都没有，因为他正春风得意，为自己的机遇和才能欢天喜地，每天都使劲吹嘘他在工作中的成绩，常常不分场合地揶揄别人等，让周围的人特别厌烦，甚至避之不及，后来还是由当了多年领导的父亲一语点破，他才意识到自己错过了头。从此他不但放低自己，多听少说，而且经常谦虚接受别人不同的意见与看法，并站在同事的角度欣赏对方所取得的成就。后来，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



每当他有时间与同事闲聊时，他总是先请对方“自豪”地把他们的成就“炫耀”出来，与其分享，而后在对方提问的时候，才低调地说一下自己的功过。时间一长，同事们改变了原来对他的看法，都认为庞冠成是一个谦虚、和蔼且能力超群的人。

这个例子告诉我们：一个人如果想得到别人的尊重和认可，就必须学会隐忍、低调，尽量不要在别人面前“显摆”自己。这样，别人才会欢迎你，欣赏你。

隐忍，实际上是一种养晦之术。这种不事张扬、退居幕后的低调处世方法，鼓励人们忍让、不争、不露真相，让自己站在有利的位置，保持一种谦卑的态度，既表明了人生的境界，也彰显了人格的品位，不仅是一种人格的修养升华，更是一种处世的策略。

其实，职场讲究的就是做人、做事。两者相辅相成，缺一不可。只做人不做事，将一事无成；只做事不做人，将众叛亲离，两者中最关键的是如何做，怎样做。凡是有了一点点成绩就喜欢张扬、卖弄的人是愚蠢的。这种人常常会使自己喜怒外溢，举措失体，并引起别人的侧目和反感，以致陷于被动的人际环境中，磨难不断，运途多舛。

生活中的智者无不是隐忍低调的高手，因为他们知道，隐忍就是得意时不忘形，失意时不抱怨，占据优势却要拿出低调的姿态，遇到挑衅忍让为先。

人生不会有太多的二十几岁，而30岁早已在向我们招手。越过这个年轮，我们也许隐忍得再好，低调得再到位，也不可能获得自己所期望的成就与结果。因为时光飞逝，随着青春的远去，长江后浪推前浪，我们将毫无优势可言。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

8．送给自己一个甜甜的微笑

人生的道路不全是平坦的，总会遇到失败和挫折。面对失败，有人左冲右突，终不得法；遇见挫折，就一蹶不振，从此贪图安逸，不再拼搏……他们什么都做了，就是有一点没有想到：失败、挫折，是要笑着面对的。

我们知道，生活绝不会可怜懦夫，相反，只欢迎那些笑对失败与挫折的勇者。历史上但凡有所成就的伟大人物，都是笑着面对失败挫折的，他们战胜困难的法宝正是笑对一切的乐观态度。

爱迪生60岁时，建立了工厂，在里面搞研究发明。一天凌晨3点，突然“轰”的一声，工厂爆炸了，可爱迪生，不但没有惊慌，居然还微笑着叫他妻子到现场，指着眼前的场面说：“你见过这么壮观的景象吗？”后来，爱迪生告诉他的孩子：“这场大火代表着我的失败，虽然我失败了，但我又总结了一些经验，难道这不好吗？”

近代举世闻名的英国著名女作家——夏洛蒂·勃朗特，她的生命就好比一朵风沙中的仙人掌。从小时候起，母亲早逝和生活的艰难这两个挫折就压得她喘不过气来。但她不放弃，仍然尝试用笔敲开幸运之门。夏洛蒂曾把自己认为最好的作品寄给了鼎鼎大名的罗伯特·骚塞。可漫漫无期的等待换来的却是一封充满傲慢和偏见的信函。但这并没有将夏洛蒂击倒，她用这封信鞭策自己，最终用钢铁般的心志，敲开了文学圣殿的大门，取得了成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



这就是创造了一千多个发明成果的科学家和取得辉煌成就的文学家对待失败的态度。活生生的现实提示人们，当失败和挫折来临时我们应秉持的态度。

生活中，很多30岁之前的人，年纪轻轻，就不思进取、贪图安逸、意志薄弱，经历半点风雨就畏畏缩缩，遭遇一丝磕碰便哭哭啼啼，完全忘了“微笑”给挫折失败的巨大反作用力。

大仲马说：“人生是一串由无数小烦恼组成的念珠，达观的人是笑着数完这串念珠的。”的确，人生道路崎岖不平，前面每段路都是一个不能预测的未知数，但有一点可以相信，每个成功者都曾战胜过艰辛与磨难。

再翻开历史的浩浩长卷，古今中外，所有的成功都与失败、挫折形影相随。众所周知，越王勾践兵败于吴国，只能向其求和，还和妻子做了吴国人质，卧薪尝胆，最后才死里逃生。回到越国后发愤图强，才实现了洗辱复国的志愿；张海迪高位截瘫，挫折之大可想而知，但她却笑对一切，自学成医并完成了许多著作的翻译，被誉为“当代的保尔”……

大千世界，芸芸众生，谁不想做万人之上备受尊敬的赢家？又有谁甘愿被奴役被歧视被轻蔑被嘲笑？没有人注定成功，也没有人注定失败，一切全凭意念。失败也好挫折也罢，都如弹簧，你弱它就强，你强它就弱。如果在失败挫折面前悲观失望，必将毫无斗志，终至失败。

戴维曾说过：“我的那些重要发现是受到失败的启发而获得的。”的确，失败不应该成为颓丧、失志的原因，应该成为重振雄风的动力。失败了，我们不要抱怨，不必后悔，要去感谢失败，感谢它给了我们新鲜的刺激，感谢它给了我们前进的激情，而这正是笑对一切的最好表现。

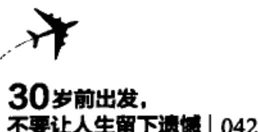
微笑标志着自信、雅量和大度，这是一种胸怀，一种境界。微笑着面对生活的人，失去的只是自己的烦恼，赢得的则是整个世界。可以说，失败与挫折对于30岁之前的人来说，就是一把打向坯料的锤子，敲掉的是脆弱的铁屑，铸成的则是锋利的钢刀。正如法国的伏尔泰所说：“人生布满了荆棘，我们唯一的办法就是从那些荆棘上迅速跨过。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

第三章
态度决定高度，30岁后过上你想要的生活

美国西点军校有一句名言就是“态度决定一切”。一个人对待生活和工作的态度，在很大程度上影响其成功，如果我们年纪轻轻便不思进取、贪图安逸，我们将一事无成，甚至抱憾终身！因此，拥有良好的人生态度，对于30岁之前的我们来说，是十分重要的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



1．选择放下，让自己活在当下

人生旅程中的确有很多东西是来之不易的，所以我们不愿意放弃。比如让一个30岁之前的人放下已经拥有的职位，舍弃现有的待遇，忘记自己过去所取得的成就，回到平淡、朴实的生活中去，肯定不是一件容易的事情。但是有时候，你必须放下所有的一切，否则它们反而会成为你生命的桎梏。

既要拿得起也要放得下，究其本质其实就是人生的一种选择。对于有些事，无论拿起来有多大困难，也要把它拿起来并进行下去，但妨碍我们前进的，无论多么难以割舍，也要彻底放下。拿得起，放得下，说穿了是一种人生哲学！

有这样一个故事：一个小和尚跟着老和尚下山去化缘，走到河边看见一个姑娘立在河边发愁，因为她不知道怎么过河。老和尚说："姑娘，我来背你过去吧。"于是，老和尚就把姑娘背过了河。小和尚见此情形后目瞪口呆，但又不敢问。约莫走了30里地后，小和尚实在忍不住了，就问老和尚："师父，我们是出家人，你怎么背那个姑娘过河了呢？"老和尚淡淡地说道："我把她背过河就放下了，可你，怎么背了30里还没放下？"

世上为什么有人活得轻松，有人活得沉重？原因就在于前者拿得起放得下，而后者却拿得起，放不下。之所以我们放不下的东西太多，是因为我们内心的欲望太多，贪念太多。人生最大的包袱不是拿不起，而是放不下。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

法国哲学家、思想家蒙田说过，今天的放弃，正是为了明天的得到。的确，30岁之前，我们每个人的人生都不可能事事遂心时时如愿。有些事情的发生常常无法避免。大到天灾人祸、职务升降，小到感冒发烧、奖票不中等，都会有些许的挫折感或者不称心。面对这些，要拿得起，也要放得下，不要总抱着痛苦和回忆折磨自己，这才是智慧地面对人生，智慧地生活。要知道人生有拿也有放，这是一种自然法则。但不是放弃就意味着输掉或者失败。其实敢于放弃也是一种超人的胆识。该放弃时，就要勇敢地放弃。放弃不是懦夫的行为，而是一种明智的选择。

30岁之前的人生不是太长，在这个阶段有高峰，也会有低谷。生活总是会让你不得不向现实低头，不得不放走机遇，甚至不得不抛弃感情。此时，最明智的选择就是让那些该走的走。苦苦挽留、死死不放的人，可能到最后失去得更多。

试想，一个人如果背负太多太重的行囊，拖着疲惫的身躯走在人生大道上，结果只能是疲于奔命，违背了生命原始的意义。成功并不总是青睐那些一条道走到黑的执着者，还偏爱那些懂得适时放弃的聪明人。要想达到自己的目标，我们固然要拿得起，但与此同时，当我们发现此路不通时，就要学会及时、果敢地放下。

大千世界，群龙共舞，有成功就会有失败。生活的可悲，就在于不想丢掉手中多余的东西，却又想拿起更多的东西，所以就太累了。只有知足常乐的人，才是真正聪明的人。拿得起是一种勇气，放得下则是一种度量。什么都不愿意放弃的人，常常会失去更珍贵的东西。

《茶馆》中常四爷有句台词："旗人没了，也没有皇粮可以吃了，我卖菜去，有什么了不起的？"他哈哈一笑。可孙二爷呢，"我舍不得脱下大褂啊，我脱下大褂谁还会看得起我啊？"于是，他只能永远穿着自己的灰大褂，孤独地伴着他那只黄鸟。

30岁之前，很多人舍不得放下所得，这是一种视野狭隘的表现，这种狭隘

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

不但使他们享受不到“得”的幸福与快乐，反而会给他们招来杀身之祸。

秦朝的李斯，就是一个很好的例证。他曾经爬到了丞相的高位，可说是一人之下，万人之上，权倾朝野，荣耀一时。虽然在他达到权力、地位顶峰时，也曾多次回忆起恩师“物忌太盛”的话，希望回家乡过那种悠闲自得、无忧无虑的生活，但由于贪恋权力和富贵，始终未能离开官场，最终被奸臣陷害，不但身首异处，而且殃及三族。李斯是在临死之时才幡然醒悟的。临刑前，他拉着二儿子的手说：“真想带着你哥和你，回一趟上蔡老家，再出城东门，牵着黄犬，逐猎狡兔，可惜，现在太晚了！”

心理专家分析，一个人若是能在适当的时间选择做短暂的“隐退”，不论是自愿的还是被迫的，都是一个很好的转机，因为它能让你留出时间观察和思考，使你在独处的时候找到自己内在真正的世界。

事实上，全身而退是一种智慧和境界。为什么非要得到一切呢？一个人，活着就是老天最大的恩赐，健康就是一生所有的财富，对人生要求越少，你的人生就会越快乐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

2．跌倒七次，要爬起来八次

大千世界，人的形象千奇百怪，伟岸的、高大的、猥琐的、渺小的……凡此种种，这些形象人们接触得太多，以致走在大街上随处可见。但有一种形象，却是深藏于内心，甚至只有在关键时刻才能展现出来，让人振奋、充满斗志，这就是坚韧。它不但能鼓舞精神，还能打动命运之神。

1824年5月7日，贝多芬领导他的乐队演奏着他自己创作的《第九交响曲》。演奏完时，他们所在的演出地区——维也纳的晚会会场响起了经久不息的掌声和欢呼声，而贝多芬却一点也听不到这打动命运的掌声与欢呼声。这是怎么回事呢？原来此时的贝多芬已经是一个彻底失聪的人了。

在此之前的1796年，贝多芬突然患上了耳疾，当时他并没在意，总认为自己的耳疾很快就会好起来的，可命运总是捉弄人，很长时间过去，他的耳疾不仅没有好转，反而更加严重起来，直到1819年，贝多芬彻底丧失听觉。面对命运的不公，贝多芬并没有气馁和屈服，他一次次从痛苦和折磨中站起来，并发誓："我要向命运挑战！我要扼住命运的咽喉！"

从此，他坚韧不拔，在耳疾带来的不便和旁人无法理解的巨大压力下，徜徉在无声的音乐世界里，谱写出了无数令人赞叹的交响乐章，并凭借其不朽的音乐作品，成为后人称羡的20世纪最伟大的音乐家和作曲家之一，其坚韧不拔的形象也长久地高耸在全世界人民心中。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



事实证明，人生在世，遇到些伤心事、苦恼事总是难免的，没有人能万事顺利，有时挫折与逆境会使人失望、痛苦。面对厄运，乐观的人，总是能发挥自己丰富的想象力和多角度的思索力，极力从不幸中寻找、挖掘积极因素，并从此转“忧”为喜，战胜逆境，克服困难，开拓出一片新的天地。而那些悲观的人，因为往往只看到事情消极的一面，无意中夸大了不利的条件，最终被自己悲观的想象所耽误，以致一事无成。

正如著名的成功学大师卡耐基所说：“如果我们有着快乐的思想，我们就会快乐；如果我们有着凄惨的思想，我们就会凄惨；如果我们有害怕的思想，我们就会害怕。”

美国心理学家曾经对150名有成就的智力优秀者进行过跟踪研究，得出的结论表明：智力优良者大多与他们所拥有的坚韧品质有关。研究还认为，具有这些坚韧品质，不但对弥补能力不足而且对能力的发展都有十分重要的作用。

此外，同样是在美国，佛罗里达州立大学的科学家，为找到和发现坚韧人群的优势所在，他们先后选取了642名年龄在31～96岁之间的参与者进行研究，结果得出结论，坚韧人群的寿命更长。

他们首先按照“大五人格理论”对上述参与者进行分类。其中，将神经质维度得分低，而严谨度、开放度、随和性和外向性维度得分高的人归为性格坚韧的人。然后，他们测试了参与者在静止状态、正常行走速度和最快持续行走速度状态下的能量消耗状况。结果显示，性格坚韧的人行走速度更快，有氧代谢能力更强，同样的行走距离消耗能量更少。

研究组长安东尼奥·特瑞西安诺博士解释，有氧代谢能力强的人健康状况更好、更长寿，因此，性格坚韧的人身体更好。同时，坚持有氧运动也能对性格、精神和思维能力起到积极的影响，而这一切直接带来形象的改变。研究最终提醒人们，一个人的形象是由内在品质决定的，如想拥有一个坚韧的形象，首先要从思想上树立良好的观念，其次要从行为上一点一滴做起。

在这个瞬息万变的社会中，各个领域各种职业对形象都有着不同的要求，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

单就30岁之前的人来讲，坚韧品质的培养应该是内外兼修的。

古语说得好，腹有诗书气自华。内在修养的磨炼是提高坚韧品德的最根本的源泉，但这并不是说非得在遇到困难和挫折时做出坚韧的举动。工作时保持高昂的热情，生活中保持乐观的心态，与人交往传递更多的正能量，同样是你展示坚韧的重要途径。

可以说，一个人的坚韧形象，大部分时间主要反映在你平时的工作态度和精神风貌之中。当你用不放弃、不言败的作风干好每一份工作并持之以恒的时候，你的命运也将随着人际关系的建立、业绩的提高和职位的升迁而改变。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



3．高调处世，低调做人

在日常生活中，存在着这样一种奇妙的现象：越是低调做人者，往往越能成就大事；越是功成名就者，往往越是低调做人的典范。低调做人，你会一次比一次稳健；高调做事，你会一次比一次优秀。

30岁之前，很多人都热切希望通过自己的表现，获得别人的认可、青睐，于是处处不甘人后，高调处世，生怕别人不知道自己的“能耐”，结果常常是事与愿违，适得其反。

在宋国一个叫荆氏的地方，生长着许多的楸树，这种树的质地非常好，用途也十分广泛，因此深受人们的喜爱。当楸树的树干长到一两把粗时，做系猴子木桩的人便把它砍去了；当楸树的树干长到三四围粗时，地位高贵、名声显赫的人家寻求建屋的大梁，便把它砍去了；当楸树的树干长到七八围粗，达官贵人、富家商贾寻找整副的棺木，又把它砍去了。所以楸树始终不能长寿，几乎都落得半道被伐的命运。

栎树因为无用，而成为神树，幸福地生活了一个世纪又一个世纪；楸树因为有用，年复一年地遭受到无情的砍伐。这便是有用带来的不幸，无用带来的幸运。

树如此，人亦如此，往往那些喜好表现、锋芒太露的人，不是受到别人的排挤和打压，就是遭到别人的陷害和污蔑，结果事事不顺，万事不成。而那些

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

看似普普通通、对别人构不成威胁的人，常常能在激烈的竞争中胜出，受到领导的赞许、同事的信任、下属的拥戴。低调和谦恭反而成了制胜的法宝、生存的武器。

无独有偶，刘佳佳初到公司时，工作积极、精力旺盛，得到大家的好评，但时间久了，大家发现，她做事常以自我为中心，所有的人必须围着她转，所有的工作，无论是否与她有关，她都要掺和一下，表达一下自己的意见。

如果别人反对她的意见，或者对她做的事情略有不满，她马上就会想办法去诋毁对方，为难对方，这让大家难以接受。久而久之，同事们都不愿意再同她说话了，因为他们担心自己说出话后可能会引发一场口水战，而刘佳佳也变成了“孤家寡人”。

一个公司良好的工作气氛是非常重要的事，同事之间相处得越融洽，大家的心情就越好，工作效率自然也会越高，而像刘佳佳那样的员工经常把公司里的氛围搞得一团糟，则会影响人们的工作效率。

俗话说，树大招风。过于高调的人，难免会让一些人看不顺眼，这就等于无形中给自己树立了敌人，就会无端生出许多麻烦。

在跳高比赛中，运动员在起跳之前会有很长一段距离的助跑，而助跑的好坏会最终影响运动员跳高的成绩。事实上，如同跳高助跑一样，我们在工作和学习中，同样需要助跑。就如同要做大事的人，总会先做好小事，利用小事的成功来提高心气，利用小事的积累，来爆发出最后一跳的力量。

低调是自信而不自满，昂扬而不张扬，务实而不虚浮；是清白做人，不为名利所累，不为钱财所动；是常怀一颗平常心，谦虚谨慎，不骄不躁，即使取得骄人业绩，仍然平平常常，自自然然，笑看花开花落，静观云卷云舒。

低调是一种洒脱的态度，一种超然的心境，一种博大的胸怀，它和含蓄、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



优雅联系在一起，代表着成熟和理性，是人类个性的最高境界之一。

若能将低调的做人风格和高调的做事态度有机结合在一起，这样的人生则是精彩无限，令人敬服的。所以，高调处世，低调做人，是一门处世的学问，也是一门做人的艺术。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

4．挺住，就意味着一切

每个人都在自己的人生道路上跋涉。有失败，有痛苦，很多时候甚至是绝望，这都是十分正常的。如果我们只看到眼前，不放眼长远就会在绝望处止步，在失败中哀叹。因此，学会调整心态，不为困难所阻就成为战胜一切艰难险阻的有力武器。要知道，世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。

我们听过太多的绝境逢生的故事，之所以很多人能够在绝境中获得生机，是因为这个世界上从来没有真正的绝境，有的只是对处境绝望的人。只要你没有绝望，只要你心中保留有希望，你就为自己保留了生机，但你如果对处境已经绝望，那么即便这处境根本不是那么艰险，你也将把自己逼向绝路。所以，无论面对什么样的境遇与状况，千万不要让心中的希望之火熄灭，只要自己不绝望，总会有转机之时。

有一个年轻人，因为家贫没有读多少书，他去了城里，想找一份工作。可是他发现城里没一个人看得起他，因为他没有文凭。

就在他决定要离开那座城市时，忽然想给当时很有名的银行家罗斯写一封信。他在信里抱怨了命运对他是如何的不公，“如果您能借一点钱给我，我会先去上学，然后再找一份好工作。”信寄出去了，他便一直在旅馆里等，几天过去了，他用尽了身上的最后一分钱，也将行李打好了包。就在这时，房东说有他一封信，是银行家罗斯写来的。可是，罗斯并没有对他的遭遇表示同情，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



而是在信里给他讲了一个故事。

罗斯说，在浩瀚的海洋里生活着很多鱼，那些鱼都有鱼鳔，但是唯独鲨鱼没有鱼鳔。没有鱼鳔的鲨鱼照理来说是不可能活下去的。因为它行动极为不便，很容易沉入水底，在海洋里只要一停下来就有可能丧生。为了生存，鲨鱼只能不停地运动，很多年后，鲨鱼拥有了强健的体魄，成了同类中最凶猛的鱼。

最后，罗斯说，这个城市就是一个浩瀚的海洋，拥有文凭的人很多，但成功的人很少。

你现在就是一条没有鱼鳔的鱼……

那晚，他躺在床上久久不能入睡，一直在想着罗斯的信。突然，他改变了决定。

第二天，他跟旅馆的老板说，只要给一碗饭吃，他可以留下来当服务生，一分钱工资都不要。旅馆老板不相信世上有这么便宜的劳动力，很高兴地留下了他。

10年后，他拥有了令全美国羡慕的财富，并且娶了银行家罗斯的女儿，他就是石油大王哈特。

无数事实都印证了一个真理："世上没有绝境，只有对处境绝望的人。"只要不绝望，拿出勇气拼，细致、忍耐、意志力、加上适度的灵活应变，就能确保不败，战场如此，职场如此，人生、爱情、竞技皆如此。可以说，成功，30%来自于智力，70%源于意志力。

"这个世界上，没有人能够使你倒下，如果你自己的信念还站立的话。"这是黑人领袖马丁·路德·金留下的一句很激励人心的话。自信的人生是永远不会被社会击败的，除非他自己最后精疲力竭，无力拼搏。最富有成就的人就是依靠他们自己的自信、智慧和能力取得成功。

心理学家曾经做过这样一个实验：把小白鼠放到一个装满水的水池中心。这个水池尽管很大，但依然在小白鼠游泳能力可及的范围之内。心理学

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

家先把一只小白鼠放入水中。小白鼠落入水后，并没有马上游动，而是转着圈子，发出“吱吱”的叫声。它是在用鼠须测定方位。叫声传到水池边沿，声波又反射回去，被鼠须探测到，借此判定水池的大小、自己所在的位置以及离水池边沿的距离。它尖叫着转了几圈后，不慌不忙地朝选定的方向游去，很快就游到岸边。

实验至此，尚未结束。心理学家把另一只小白鼠的鼠须剪掉后，同样放入水中。小白鼠又发出“吱吱”的叫声。但是，由于“探测器”不复存在了，它探测不到反射回来的声波。几分钟后，筋疲力尽的小白鼠沉至水底。关于第二只小白鼠的死亡，心理学家这样解释：鼠须被剪，小白鼠无法准确测定方位，看不到水池边沿，以为自己无论如何是游不出去的。因此，它停止了一切努力，自行结束了生命。心理学家最后得出结论：在生命彻底无望时，动物往往强行结束自己的生命，这叫“意念自杀”。第二只小白鼠不是被剪掉鼠须致死的，而是被“无论如何也游不出去”的意念杀死的。

人生路上，每个人都可能遇到小白鼠所遭遇到的“水池”，那就是所谓的逆境、困境，或者说厄运。有些人在这个时候，就像被剪掉鼠须的小白鼠一样，无限夸大自己所遭遇的绝境，以为横亘在面前的是厄运的海洋，“无论如何也游不出去”。由于对处境感到绝望，而放弃了最后一搏的信念，松开了不该松开的手，任满腔的理想、抱负、雄心壮志，全部淹没在既浅又窄，根本就不足以伤害到自己的“水池”中。

困境是个很迷惑人的东西，如果时不时地搞个放大镜左看看，右瞧瞧，蚂蚁也会变成老鹰。所以人们总是说绝处逢生，险中求胜。只要你自己不把许多问题想得太夸张，就没有过不去的坎儿。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

5. 用做大事的心态做小事

30岁之前，很多人都是满腔热血想干一番大事业，或功成名就，或衣锦还乡，或生意兴隆企业百年不倒……但我们每个人又能做到哪一件呢？不少人一涉及这个问题又免不了浮躁情绪滋生，苦于自己“文韬武略”无从施展。

东汉时期，有一个叫陈蕃的人，常常独居一室，庭院脏乱也不理会。一天，父亲的朋友薛勤问他：“孺子何不洒扫以待宾客？”他回答说：“大丈夫处世，当扫除天下，安事一屋。”结果薛勤说：“一屋不扫，何以扫天下？”把陈蕃问得哑口无言。

“陈蕃现象”显然是不正常的。“一屋不扫，何以扫天下”这是问题的要害。诚然，一个人有远大的崇高的理想，这是很好的。但是，只有“扫天下”的理想，而不去做眼前细小的工作，那么，他的理想只能是不切实际的幻想！因为任何事物都是由小到大，由微而著的，按一般规律而言，一个不肯干“小事”者，很难设想他肯干“大事”，只有平时乐于干“小事”的人，才有可能成就大事业。

其实，在这个世界上，凡事无小事，简单不等于容易，只有花大力气，把小事做细，才能把事情做好。

哲学家卡莱曾说过：“最主要的是不要去看远方模糊的目标，而要做手边最具体的事情。”不论多么远大的理想，都需要一点一点地实现；无论多么浩

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

大的工程，都需要一砖一瓦地筑垒。

一个人为人处世能否吃得开，很大程度上是看他会不会办事。如果能一心一意地办事，就没有办不到的事。当然，我们这里讲的事，有大，也有小。大与小，只是相对而言，很多时候，小事不一定小，大事不一定就真的大。关键在于办事者的认识能力。

在英国，就有这样一个女孩，离开校园后，抱着梦想来到英国大使馆，原本很喜欢做翻译，但是上班之后才知道，自己担任的工作只是接线员，一个被别人看不起的最没有前途的岗位。尽管心里还是有一些遗憾，但也没有办法，因为在她看来，刚刚工作就挑三拣四，对以后的发展肯定不利。于是她慢慢学着喜欢这个岗位。她把使馆所有人的名字、电话号码和工作都记在本子上，一有时间就默诵，如此往复，不仅在很短的时间记住了使馆所有人员的声音、表达方式，而且连使馆人员家属的电话和姓名也记得滚瓜烂熟。后来，还尽可能地掌握大使馆人员的工作情况。当有电话打进来，她总是以最快的速度接听；要找出去办事的人，她会告诉对方这个人外出了，什么时候可能回来，能否留言或者带话……其快速、准确的服务不仅让使馆工作人员得到很多方便，而且当地许多政府部门的工作人员也对她赞不绝口。

女孩的表现引起了大使的注意，在大使的推荐下，女孩成为英国一家著名媒体的翻译。尔后她又以出色的表现成为美国驻华联络处翻译人员，并受到外交部的嘉奖。

这个例子告诉我们：无论做人还是做事，都应脚踏实地，从小事做起，从实际出发，拒绝浮躁，摒弃好高骛远和不切实际的追求。

其实，在生活中做好每一件小事，对30岁之前的人来说，都是对自身综合素质的考验。不管是工作还是生活，没有任何一件事情，是小到可以被抛弃；没有任何一个细节，是细到应该被忽略的。正所谓：小事能够成就大事，细节可以造就完美。

西方有句名言：罗马不是一天建成的，而中国也有万里长城不是一日修成

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



之说。所以，平日里不经意的一点一滴，无意识的微小细节，才是一个人内心世界最真实的体现。

在“做事不贪大，做人不计小”中，“贪”，是指心态上只看到眼前和现在，图的是利益。做事不贪大，不代表做事不图大。不图大，就成不了大器；“计小”，也就是不要把“小便宜”、“小利益”记在心里、挂在嘴上，即使我们有些时候失去小利益，哪怕是既得利益，也没有关系。

一位智者曾说过，人的一生只在做着两件事：做人与做事。做人与做事是一个十分古老，而又非常现实的问题，它历来是人们议论最多的话题。“做事不贪大，做人不计小”，也就是做事立足要低，做人境界要高，从大处着手，从小事做起。

在当今张扬个性，名利纷争的浮华时代，不少人眼高手低，心浮气躁，不屑于从小事做起，认为天生我材就是成就大事的，为身边的琐碎小事过于认真是浪费时间和精力。殊不知，这正是磨炼意志，积累经验，走向成功的必由之路。

因此，所谓的“大”和“小”，都是相对而言的，宇宙够大，没人能搞清楚。“0”是够小的了，但十、百、千要它，万、亿、十万亿离不开它，而且数目越大，要得更多，否则只能归零。古人说“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海”；现代人说，从小事做起体现的是细节，所谓细节决定成败就是这个道理。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

6．永远不要说“我做不到”

生命的精彩需要努力的付出和辛勤的汗水来浇灌，只有肯付出才可以换来累累硕果。事业如是，亲情如是，交友亦如是。要有所得，就要有所付出，付出时间和汗水，付出感情或金钱。因此，有了付出才能杰出。

有付出才有杰出不是一句口号。它是实实在在的处世原则。不可否认，在现实中也有付出成就不了杰出的事例，很多人长期辛勤地劳作，流下无数的汗水，但到最后却往往付诸东流，付出与杰出极不相称。但是，我们应该懂得，自己努力了，奋斗了这就是成绩，同样可以说杰出，并不代表获得什么东西，杰出是暗含在人们心中的精神，也是值得推崇的优良品德。

当然，凡事都有一定的原则，也存在一个方式、方法及限度的问题。付出也不例外。因此，我们不仅要乐于付出，还要善于付出，这样才能用巧劲达到四两拨千斤的功效。

当今的社会竞争激烈，人们的生活压力很大，只有不懈努力，才能更好地在这个社会生存。30岁之前，即使工作和生活很无聊，也不要就此消沉下去。应该咬紧牙关去努力付出，这样生活才会有激情和活力！“种瓜得瓜，种豆得豆”，这个道理我们可能都明白，可是一些人总是爱羡慕那些获得成功的人，羡慕人家富裕的生活；羡慕人家开名车，住别墅；羡慕……但他们却没有仔细地想想这富裕生活的背后，有多少的汗水和艰辛，是经过无数的默默的付

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



出才换来的。

美国前总统乔治·布什说过："每个人都有自身的价值，每个人都有成功的机会，每个人天生都会有所作为。"

付出就好比广种薄收——我们必须有广种薄收的"义利"与"微利"胸怀。自己所播撒的种子，不是每一粒都能发芽，也不是每一粒发芽的都能长大，更不是每一棵长大的都能开花结实。也许一部分会被虫子老鼠糟蹋掉，一部分会发霉变质腐烂掉，一部分会因土壤干旱而无法发芽，更有一部分虽然发芽长大却最终会被风吹雨打夭折掉！而真正开花结果的往往所剩无几！怎么办？难道我们会因损失种子而永远不去播种吗？难道我们会因害怕失败而永远不要付出努力吗？显然不能！

30岁之前，是播种人生的大好时机，如果我们不想安于现状，不想为30岁之后的人生留下遗憾，就应把挫折、失败看作是成功道路上的必要代价。把人生的一切付出与努力，看作是一次次播种。

有人说，付出努力，可能会招致失败；而怯于付出，吝于付出，却永远不可能杰出，更不可能成功！事实就是如此。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

7. 宁静淡泊才是真正的豁达

安逸是对自身资源的巨大浪费，是成功的天敌，即使再聪明的人，一旦养成了安逸的习惯，那么他就是踏上了一条后悔与遗憾的道路。30岁之前，如果不努力工作，奋发进取，往后的日子将苦不堪言。

俗话说："生于忧患，死于安乐。"古往今来，过分安逸的生活曾经葬送了许许多多原本应该在人世间有所作为的生命。春秋时期，齐国名相管仲曾经进谏齐桓公："宴安鸩毒，不可怀也。"古人视贪图安逸比毒酒更害人，因为它会吞噬人们的意志。然而，在现代社会中，仍然有许多人不知道珍惜光阴与自己的生命，一味地放纵物质享受的欲望，追求荒淫无度和醉生梦死的生活，在不知不觉中慢慢地走向毁灭。

相传中国古时候在北方的某大湖中有一个小岛，岛上住着一位老渔翁和他的妻子。平时，老渔翁摇船在湖中捕鱼，他的妻子则在岛上养鸡喂鸭，除了买些油盐，他们很少与外界往来。有一年秋天，有一群天鹅来到岛上，它们从很遥远的北方飞来，准备飞去南方过冬的。老夫妇见到这群天外来客，非常高兴，因为他们在这儿住了那么多年，并没有谁曾经来岛上拜访过他们。

渔翁夫妇为了表达他们的喜悦，拿出喂鸡的饲料和打来的小鱼招待天鹅，于是这群天鹅逐渐地与这对老夫妇熟悉起来。在岛上，它们不仅大摇大摆地走来走去，而且在老渔翁捕鱼时，它们还随船而行，嬉戏左右。冬天来了，这群

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



天鹅竟然没有继续南飞，它们白天在湖上觅食，晚上在小岛上栖息。湖面封冻，它们无法继续获得食物，老夫妇便敞开自己的茅屋让它们进去取暖，并且给它们喂食，这种关怀与照顾一直延续到春天来临，湖面解冻。

日复一日，年复一年。每年冬天，这对老夫妇都同样不厌其烦地照顾着这群天鹅。终于有一天，他们老了，离开了小岛。天鹅也从此消失了，不过它们不是飞向南方，而是在第二年湖面封冻时集体饿死。

动物界如此，人类社会也一样，如果一个人活在世间没有进取心，他们的处境就会像故事中的天鹅一样，虽然表面上生活无忧，舒适悠闲，但在不远的未来将承受巨大的生存危机。古人云："人无远虑，必有近忧。"珍惜光阴就是珍惜生命。

其实，在现实生活中，这样的例子并不孤立。曾经在某媒体上就出现过这样一个报道。

有一个男人，家中比较富有，所以养成了偷懒的习惯，连吃饭也要太太来喂他。有一天太太回了娘家，要几天后才能回来，临走时给他做了一个很大的饼，在饼的中间掏个圈，套在他的脖子上。这张饼足够他吃一个星期的。七天很快过去了，当太太回来时，发现丈夫已经一命呜呼。原来他在把嘴跟前能够得着的饼吃光后，就再也懒得动手转圈吃后面的了。或许故事有些夸张，但现实生活中贪图安逸的人，却是无处不在的。

科学研究表明，安逸消沉、不思进取，对身体和心理都非常有害。如，贪图安逸的人由于活动较少，四肢惰怠往往思维迟钝、智能下降、分析判断能力减退、免疫力丧失……可以说，安逸的伤害是全面的，它不仅会使人体功能退化，更是成功的大敌。

我们知道，生活中任何成绩的取得，无一不是在勤奋中实现，在安逸中荒废。不善学习，就不可能拥有知识和能力；不去工作，就不可能拥有财富和乐趣；不去交流，就不可能得到朋友和友情；不去前行，就只能原地踏步。

克雷洛夫告诉我们：好逸恶劳，人之常情。正因这是人之常情，我们才需

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

要不断鞭策自己。每个人都有允许安逸的时候，但是成功者与平庸者的区别在于对待安逸的不同方式。成功者在心里有一个目标，也有一条准则，就是勤奋，而平庸者则放纵自己安于现状，并任由安逸成为一种习惯，仿佛在享受一种闲适，其实是在虚度人生。

“业精于勤而荒于嬉。”精干勤奋的人必定会用汗水和勤劳，赢得生活的灿烂和人生的辉煌，收获累累硕果；贪图安逸的人，注定学业无成，事业失败，生活混乱，最后是两手空空。

漫漫人生路，说长不长，说短不短，如果在这个阶段养成了安逸懒散的毛病，就很难在以后的岁月里有大的作为。相反，如果能抓住而立之前的美好时光，勤奋工作，那么，往后的日子就再也不必为生计发愁了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



8. 30岁前太安逸，30岁后被抛弃

30岁之前，有的人家境殷实，吃喝无忧；有的人学历高，天分好；还有的人自视有点底子，无须再干。于是，家境好的整天风花雪月，学历高的安于现状，有点底子的不思进取。这种贪图安逸的做法，不但于社会风气不利，对自己将来的人生也没有好处。

从古到今，大凡故步自封、因循守旧的所谓安逸者，从来就没有一个成为真正的强者和胜利者，他们不是风光如昙花一现，就是结局像秋风扫落叶，远景凄凉，令人扼腕。

1644年春，闯王李自成攻入北京，以为天下已定，大功告成，可以安逸地享享清福了。于是，上梁不正下梁歪，闯王自不待言，那些农民出身的虎将全都没了叱咤风云的气魄，只图在北京城中吃喝玩乐，“日日过年”。更为严重的是，李自成早有称帝之心，手下牛金星想当太平宰相，其他诸将也不甘落后，一个个忙于营造府第。结果当清兵入关，明朝武装卷土重来时，昔日所向披靡的起义军人人自危最后一败涂地。

古代文豪欧阳修说过，“忧劳可以兴国，逸豫可以亡身。”李自成的失败说明：险象环生时人们能睁大眼睛去拼搏，因此化险为夷；安逸享乐中却意志消退，锐气全无，结果遗憾结局。

无独有偶，伟大的科学家牛顿，早年发明万有引力定律，可谓成绩斐然，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

然而到了晚年趋于保守，讲究安逸，以致落入陈旧的束缚之中毫无建树；王安公司曾称雄于全球个人电脑领域，后来，因讲究安逸而忽略市场的变化，始终以为自己的老产品有竞争力而不去创新，结果导致销路日窄，最终破产。

像上面这些因安逸而没落的人和事，在现实生活中可以说俯首即是，教训深刻。

人类有这样的教训，自然世界同样如此。很多人都知道“青蛙效应”，是指先将青蛙置于温水中，而后一点一点让水加热，青蛙就会在浑然不觉中，舒舒服服地被烫死。青蛙若有知，肯定会恨自己当初早该逃离“温室”。

太多的现实例子警示我们，居安思危则存，贪图安逸则亡。生活从不眷顾因循守旧、满足现状者，生活也从不等待不思进取、坐享其成者，而是将更多机遇留给善于和勇于创新的人们。

当今社会，知识爆炸、日新月异。人的才能、学识不是天生就有的，只有靠自己的勤奋努力才能获得。30岁之前要想成就一番事业，就不要沉迷于现状、安于现状，不思进取。而应该居安思危，比别人付出更多的心血与汗水。因为“物竞天择、优胜劣汰、适者生存”这一法则，不仅过去适用，现在和将来一样适用。如果一个人觉得自己的“出身”较好，天分比别人高，运气比别人好，一味以“优等”自居，甚至躺在现有的成绩之上，凡事总要找一个可以安逸的理由，而不愿意付出汗水，那么，等待他的最终就是被竞争对手所抛弃，被时代所抛弃。

当然，不满足于现状并不等于好高骛远，不求实际。现实中，很多年轻人做事水平一般，但他的确很不满足于现状，于是整天抱怨工钱不高，工作太累，做事也是做一天和尚撞一天钟，不用心学习新的知识，常常得过且过……可见，安逸是一种心理上的厌倦情绪。它的表现形式多种多样，包括极端的懒散状态和轻微的犹豫不决。生气、羞怯、忌妒、嫌恶等都会引起安逸，使人无法按照自己的愿望进行活动。

30岁之前有些人的安逸，突出的表现往往就体现在日常学习和工作方面，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



这其实也是有害的！因为生活并不像人们想象的那样笔直通畅，它往往如一座迷宫，不少人常会陷入其中找不到出口。这时，就需要一点耐心、一点韧性了。俗话说，不经历风雨，怎能见彩虹。只有付出才能有收获，没有人能随随便便成功。因此，任何好的结果都是要付出代价的，没有谁能靠安逸赢得想要的东西。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

第四章
谁说这辈子只能这样活——你要如何衡量你的人生

目标，是人生的希望，没有它，我们就会陷入迷茫和困惑。虽然人生的目标在明天，但是如果现在没有目标，之后的人生，你将一事无成，毫无意义。只有为自己立下人生目标，合理规划，你的出发才有起点，你的未来才有方向，成功才会在你的希望中得以实现和获得。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



1．30岁前懂规划，30岁后不害怕

著名经济学家戴尔·麦康基说，规划的制定比规划本身更为重要。30岁之前的每个人都有着不同的梦想，不同的目标，但想要实现它就必须先制定规划，这是迈向胜利的开始，也是第一步。而规划制定本身恰是第一步的最直接体现，因此，有人说，好的开始是成功的一半。

我们知道，规划，就是我们的行动目标。但一个规划的最原始状态来源于我们的设想，它不只是模糊地“希望我能”，而是明确“这是我的奋斗方向”。

制定规划对于成功者，犹如空气对生命，不可缺少。没有制定就没有规划，没有空气就不能生存。制定本身，是所有成就的出发点，很多人的人生之所以失败，原因就在于他们从来都没有事先想过制定或者制定什么，也就是说，他们根本就没有踏出过第一步。

当你研究那些已获得令人瞩目的成功人物时，你会发现，他们每一个人都在自己的规划出台之前，有过深思熟虑，并且花费了极大的心思和努力来论证、核实、细化规划及其可行性。

人生的规划也是一种设计，是为了人生的目标服务的，人生的目标时而变动，同样人生的规划要跟着变动、调整。

规划，一般来说有近期、中期、长期、远期之分。例如，爱因斯坦进入苏

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

黎世联邦工业大学的时候，就曾经为自己拟订了一份人生规划，内容如下：

“我要用四年的时间学习数学和物理；我希望自己成为自然学科中某一些领域的教授；我将选择理论性学科，等等。我制定规划的理由是：

“（1）喜欢抽象思维和数学思维，缺乏想象和付出实际的能力。

“（2）这是我自己的愿望，它激励我作出类似的决定，以考察我的毅力。人总是喜欢做他有能力做的事。另外，科学工作很有独立性，这很适合我。”

后来，他在大学阶段，不断地修订自己的“策划蓝图”，使每一项都更切合达到目标的需要。如，他不得不放弃数学而专攻物理，这是经过自我审视和严密分析作出的果断选择。

制定一个好的人生规划是一件需要花费时间和精力仔细考虑的事情。具体地说，要掌握三步走原则。

一、写出一个你的人生规划清单。包括自己这一生真正想要的是什么？什么是真正想完成的事情？哪些事情会后悔？这些都是你的目标，把每个这样的目标用一句话写下来。如果其中任何目标只是达到另外一个目标的关键步骤，把它从清单中去掉，因为它不是你的人生目标。

二、对于每一个目标，都要设定一个合适的时间框架。这就是你的十年、五年、一年规划。其中一些目标可能会有“搁置期”，因为你的年龄、健康、经济状况等。

三、把所有目标完成的时间点写在进度表上，这样你对要完成的事情就有了明确的时间。在一年的结尾，回顾你在这一年里面所做的，划掉你在这一年里面已经完成的，写下你在下一年里所要去做的。

当然，以上三步人生规划的制定，应与时代的步伐相结合，不能闭门造车。因为不关注现实，就不能更有效地利用现实条件和各种新的技能，而离开了现实条件，再完美的规划都是没有任何意义的。

此外，人生规划不能离开对自己的客观分析，如爱因斯坦对自己就有一个客观评价。在现实生活中，一个人也不可能对所有的东西都精通，更

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



不可能人人都成为科学家。因此，应学会真实地分析自己，知道哪里是你的界限，怎样调整。这样才能做到符合实际，有的放矢，更好地发挥你的能力与优势。

每个人都希望得到更好的东西——金钱、名誉、尊重——但是大多数的人往往把这些希望当作一种愿望而不是想方设法地去实现。如果你希望自己的未来一步一个脚印，走得踏实且有章可循，就要在规划的制定上多下功夫，行动起来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

2．认识自己：你才是最有价值的

生活中，很多30岁之前的人，一谈到自己的职业规划，开始时总是雄心壮志，而结果却是垂头丧气。毋庸讳言，在实际工作中，很多人确实会存在一定跨越，但更多的时候却是一个积累的过程——资历的积累、经验的积累、知识的积累，所以职业规划不能好高骛远，而应该实事求是，具有可操作性。

所谓的职业生涯规划，又叫职业生涯设计，是指一个人在对职业生涯中主客观条件进行测定、分析并根据自己的兴趣、爱好、能力、特点等进行综合权衡后，确定的最佳职业奋斗目标和行动安排。

现在，不少30岁之前的年轻人，已经有了职业规划的概念，这是个好现象，但很多人的职业规划过于急功近利。

在某地举办的职业规划研讨会的调查表上，显示：40%的职场新人规划两年之内做主管，5年后成为部门总监；另有30%的人表示30岁之前要成为年薪百万的经理、总裁；还有20%的人表示参加工作后10年之内的理想是上《福布斯》等知名杂志的富豪排行榜，以达到“金领”、青年“财”俊的层次。

有理想有抱负没有错，但不是每个人都适合当经理甚至总裁，更何况这种对“成功人士”的评判标准和定义本身就是非常模糊的，一味追逐财富排行榜，以及成功者光鲜闪亮的神话，让这样的年轻人在潜意识中给自己的定位平添了重重压力、追求速成，以至使自己的职业规划好高骛远，不切实际，成为

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



眼高手低的“斗士”。

成功的职业规划，既切合实际又能催人奋进。因此，30岁之前，我们在制定职业规划时，必须考虑到行业的特性与个人的优缺点，这样才能制定合理、有指导意义的职业规划。

职业生涯能够成功实现的核心，就在于自己的优势。从事自己擅长的工作，我们会工作得游刃有余；从事自己所喜欢的岗位，我们会工作得很愉快。如果所做的一切，既是自己感兴趣的，又是自己爱不释手的东西，那么我们必定会全力以赴并快速从中脱颖而出。

此外，每一个成熟的职业规划本身，都代表着规划者应该走的路径，是我们的行动路线图，豪情万丈也好，初生牛犊不怕虎也好，都不要凭蛮劲任意改变它，不然的话，就会打乱自己的“部署”和初衷，让自己陷入左右为难的境地，严重影响职业生涯走势和职业发展方向。

因此，我们要在杜绝这种急躁冒进思想的基础上，根据自己的具体条件，设计切实可行的职业发展规划。如果你的专业技能扎实，肯钻研，就可以朝着研发领域制定规划；假使你的交际能力强，善于沟通，就应该选择销售工作作为规划方向……

另外，职业规划必须有可持续性。因为职业规划不是一个阶段性的目标，而是一种可以贯穿自己整个职业发展生涯的远景展望，所以职业规划必须具有可持续性。如果职业目标太过短浅，这不仅会抑制个人奋斗的热情，而且不利于长远发展。

30岁之前，说大不大，说小也不小，既要有凌云之志，又要有脚踏实地的精神，如果一味地好高骛远，只能处处碰壁。所以，我们还应该沉下心来，一步一个脚印从最基层做起。这样做，也许我们与其他同龄人相比，走得慢了一点，但这并不代表永远比他们慢，俗话说，“慢工出细活”，只要我们夯实了基础，就有了腾飞的底气，而这样的进步，速度是惊人的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

3. 找准自己的定位

古人云:"凡事预则立,不预则废。"的确,凡事预于先,谋于前,做足准备,往往能占据主动,确保事情的成功。否则,事发突然,或计划赶不上变化,往往让人手忙脚乱、穷于应付,甚至连可以避免的失误都避免不了,处处陷于被动之中。

30岁之前,我们的人生才刚刚开始,打好基础,选定方向和目标,才能让人生之旅一帆风顺。很多人不知道在西撒哈拉沙漠中的旅游胜地——比赛尔发生过这样一件事。在很久以前,这里是一个只能进、不能出的贫瘠地方。在一望无际的沙漠里,一个人如果凭着感觉往前走,他只会走出许多大小不一的圆圈。后来,一位青年在北斗星的指引下,成功地走到了大漠边缘。这位青年成了比赛尔的开拓者,他的铜像被竖在小城的中央,铜像的底座上刻着一行字:新生活是从选定方向开始的。这个故事启示我们,做任何事情必须要有明确的方向和奋斗目标。没有方向的帆永远是逆风,没有方向的人生不过是在原地打转。

"凡事预则立,不预则废",是人们实践经验的总结,有着深刻的哲理。所谓"预",就是对事物发展的未来作出预料和推测。预算、预计、预见、预测等都属"预"这个范畴。当然,"预"定了奋斗目标还仅仅是好的开始,如何才能放下安逸、坚持不懈才是最重要的,因为这是你行动的向导,也是你挖

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



掘和运用体内潜能的催化剂。

1953年，耶鲁大学对毕业生进行了一次有关人生目标的调查。当被问及是否有清楚明确的目标以及达成的书面计划时，结果只有3％的学生选择了肯定回答。20年后，通过跟踪调查发现，那3％有达成目标书面计划的学生，在财务状况上远高于其他97％的学生。

人生的路很长，但紧要处只有几步，尤其在30岁之前。许多人埋头苦干，却不知所为何来，到发现弄错了方向却为时已晚。因此，我们必须树立真正的目标，澄明思想，凝聚继续向前的力量。

那么，30岁之前，应如何做到“凡事预则立”呢？

首先，我们每个人都要明白自己要去哪儿，想干什么。一个人，给自己找准了前进的方向，那么，他就成功了一半。去哪里，说到底就是给自己一个终极任务，或者目标。

其次，心里装上指南针，朝着目标勇往直前。我们知道，两点之间直线距离最短，如果不想走弯路的话，在现在的立脚点与终点之间画一条直线，跟着这条线走。不要总以为理想是说着玩的，以为我们现在还年轻，以后有大把的时间去实现人生目标，要知道，弯路走多了，不但浪费时间，还很容易迷路，直接影响你行走的进程。

“凡事预则立，不预则废。”一个人的成功除了机会的垂青外，更需要周密的准备。循着成功者的脚印就不难发现，他们所走的每一步都是有计划有目的的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

4. 没什么别没梦想

“你是不是像我在太阳底下低头，流着汗水默默地辛苦工作；你是不是像我就算受了冷落，也不放弃自己想要的生活……”这是张雨生《我的未来不是梦》中的一段歌词。

斯人已逝，但他留给人们的是一个不灭的信仰：你的未来不是梦！

拥有一个好的职业和未来，是每个年轻人的梦想。但同时，它又是一个漫长的过程。无论你的希望有多强烈，你的梦想有多美妙，都不过是方向而已，要真正去实现它，就必须分出阶段、设定目标、合理规划，这样才能一步步把梦想变为现实。

但遗憾的是，在我们的生活中，却有不少年轻人，总认为工作是一件很苦恼的事，加班、出差、人际关系、工作压力等常常让他们的职业生涯充满不顺和变数。

小康三年前大学毕业后，令人艳羡地在一家会计师事务所谋得了一个职位，去年终于熬够资历升职做了团队主管。在旁人眼里，小康年纪轻轻就领着高薪，过着无比光鲜的日子。可出人意料的是，小康刚过完新年就向公司递交了一份辞呈，当身边朋友恭喜他另谋高就时，小康却告诉他们，自己的下家还八字没有一撇，辞职只是因为实在受够了没完没了的加班和出差，还有这些年来巨大的工作压力等，这一切不仅使自己喘不过气来，所有的兴趣爱好都不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



得不放弃，而且都没有时间交女朋友，身体状况也是每况愈下……他对朋友们说，自己现在很苦恼，不知道该怎么办才好。

从上面的案例中，我们可以看出，小康正是由于没有对自己未来规划和目标不明，才迫于职场压力而成为“辞职”一族的。

谁都会做梦，每个人都应当有梦。有人说，世界上最贫穷的人，是连梦想都没有的人。没有梦想，没有生活的目标，他还会有什么呢？拥有一个美好的愿望，就有了一个好的目标，它可以使人积极、自信、乐观、健康、善良，使人向往成功。

30岁之前，是做梦的年纪，每个人都可以将未来设想得山花烂漫，但我们切不可脱离现实，这个现实就是，我们的工作才刚刚起步。在这个年龄段的主要任务，就是选择职业与坚持学习。在充分做好自我分析的基础上，制订好职业计划。很多时候，一个人的人生，就是由职业选择开始的，选择好了职业也就是选择好了自己的人生。而年轻人步入职场，方向如何，目标怎样，对职业发展影响极大。因此，要有一个好的起步，我们就必须对自己的未来做一番全局性的考量。

有人说，30岁之前把目标定准，30岁后才能梦想成真。这话不假，30岁之前是我们走上工作岗位的初始期，也是合理规划未来人生的最佳时机，方向和目标的选定尤为关键。

◎沉下心来打基础

工作初期是成长和成熟的重要阶段，是打基础的几年，也是培养良好心理素质、心理承受力的时间段。要能够沉下心来，努力适应社会，适应职场环境，学会独立思考，独立行事，学会承受和忍耐，学会察言观色，少说多做。掌握一些自己喜欢的，社会需要的技能，为自己在未来的择业竞争中增加砝码，为实现自己的目标而做好铺垫，打下基础。

◎多思考理性规划

多思考，碰到难以解决的困惑不妨求助于专业的职业生涯人士，理性确立

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

目标并付诸坚定而有效的行动，慢慢朝着目标迈进。

◎保持状态不受干扰

成功是每个人追求的目标，但要避免干扰和急功近利。每个成功者的背后都有一番辛酸故事，都有着痛苦的经历。保持状态在这个时候显得尤为可贵。要保持静心、细心、耐心、专心，乐观自信地对待一切。

总之，只有及时提高认识社会和认识自我的能力，顺利度过大学生步入社会的开始阶段，尽快适应职场环境，并拟定好适合自己的职业规划，才会不断成长和成熟，才能处变不惊，避免陷入职业困顿。

就像张雨生歌词所唱的那样，要相信：你不会在太阳下低头，你不会茫然失措。快快行动起来，梦想只有付诸行动，才能变成现实。因为，心跟着希望在动，你的未来不是梦！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

5. 多谋略善变通，你就是下一个奇迹

一个人职业生涯的顺利与否，主要取决于其谋事的能力。“谋”在做事的所有环节中至关重要，做事前谋与不谋，效果是截然不同的。无论你是职场新手，还是老江湖，都要学会遇事多谋，否则，将给未来的工作带来影响和遗憾。

古人云：“善谋万事者，必先谋一事，善观全局者，必先察一域。”现代职场，很多人能游刃有余，根本的原因就在于他们善于谋划。如果自己不知道自己是什么，要什么，几个转转下来东南西北都分不清，职场不抛弃你，自己也会慢慢沉沦。

可见，遇事不谋是一种消极的人生态度，它不但让自己在工作中失去前瞻机会，也会为事业的成功留下隐患和遗憾。

小刘和小章都是25岁，他们是某名校同班同学。毕业后，小刘在参加了几次面试后，选择到一家生产型企业做部门经理。因为他认为这是一个令人兴奋的好机会，另外这份工作的工资也是最高的。上任之后，小刘很快发现了部门和公司中存在的不少问题，于是他运用所学，很快进行了改组计划。然而事情并不如想象中那么顺利，本来支持他的总经理，后来不得不干预，改组暂停。接下来，小刘发现部门和公司存在更严重的问题，于是他以高度的热情、责任感和勇气，再次发起改革。情况迅速恶化，他的部门人心涣散，其他部门也对他冷眼相向。勉强支撑一年后，小刘遗憾地离职。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

小章呢，在读大二的时候便开始准备工作，花了大量时间分析自己，根据自己的条件制定明确的职业目标。毕业后，他选择了一家与他的目标和价值观相吻合的工作。开始工作前，他先花时间了解了部门状况和下属最大的需要，上任后便在总经理的支持下解决了部门部分需要，赢得群众信任，同时大家看到总经理如此看重他，更是肃然起敬。头几个月，小章与几乎所有人和所有部门都建立起良好的关系。半年后，他针对部门存在的问题，开始小幅度改组。一次一次的小成功之后，不到一年，小章的部门便成为公司的样板。公司上下已经在议论，小章很可能就要获得更高的职务与权力。

人们很容易把小刘与小章的不同结局，归结为能力或运气。其实，除了他们在建立工作所需的权力和影响力时采取了不同的方式外，更重要的分别，在他们求职时即已显露：小章有明确的自我分析、目标与定位，根据目标与定位来选择最合适的企业；而小刘则只是对所有的工作机会互相比较，选择了一个看起来发展空间大薪水高的职位。由于目标不同，或者说，由于小刘的目标并不明确，他采取了危险的方式去推动工作，失败或许有运气的成分，但并不出人意外。而小章，则根据自己的规划，找到最适合的职位，一步一步看似慢实则快地走向终点。

中国有句古谚："智者，顺势而为；愚者，逆理而动。"这就是谋略的最直白解释。它告诉我们，逢事要顺应规律，在此基础上，考虑得愈周全，问题认识得愈深刻，谋划得愈到位，则愈接近于客观要求，成功的可能性就越大。

职场有职场的法则，工作也有工作的规律，一个人如果能学会洞察职场本质，把握工作特征，并在此基础上，动脑筋、想办法，对工作的各个环节认真进行筹划，运用最恰当、最适合的方法做事，使工作张弛有度、条理清晰，就能最大限度地提高工作效能，达到事半功倍的效果。

因此，不管是谁，遇事都要静观天下之变，思谋应对之策，欲望越是强烈，越不要急于行动！要谋定而后动，不然的话，就会给今后的工作、生活甚至未来人生带来麻烦。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



6. 有方向，才不会成为迷途的羔羊

在现实生活中，很多年轻人，坚信“天道酬勤”“一分耕耘、一分收获”“勤奋+汗水=成功”等成功格言，但几年忙活下来，结果越努力离成功越远，越奋斗身边的遗憾就越多。究其原因，都是因为缺少一个正确的人生目标。

有一位瘦子和一位大胖子在一段废弃的铁轨上比赛走枕木，看谁能走得更远。

瘦子心想：我的耐力比胖子好得多，这场比赛我一定会赢。开始也确实如此，瘦子走得很快，渐渐将胖子落下了一大截。但走着走着，瘦子渐渐走不动了，眼睁睁地看着胖子稳健地向前，逐渐从后面追了上来，并超过了他，瘦子想继续努力，但终因精疲力竭而跌倒了。

在极大的好奇心驱使下，瘦子想知道其中的秘诀。胖子说：“你走枕木时只看着自己的脚，所以走不多远就跌倒了。而我太胖了，以至于看不到自己的脚，只能选择铁轨上稍远处的一个目标，朝着目标走。当接近目标时，我又会选择另一个目标，然后就走向新目标。”

随后胖子颇有点哲学意味地指出：“如果你向下看自己的脚，你所能见到的只是铁锈和发出异味的植物而已；而当你看到铁轨上某一段距离的目标时，你就能在心中看到目标的完成，就会有更大的动力。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

人生也是这样，一定要有个目标，就像你行走在漫长的旅途上一样，目标就是里程碑，它让你在行走中明确方向和终点，否则，就永远无法到达目的地。

50年前，英国的一个老师突发奇想，叫他的学生都写上自己的理想然后交上去当作业，所有的孩子争先恐后地写下自己的人生目标，有科学家，有诗人，有商人，也有医生和律师，唯独有一个双目失明的小孩说自己想要当内阁大臣。要知道，英国可从来没有一个盲眼内阁大臣啊！50年后，那个老师在网上发布了同学们当时的理想，令人惊奇的是，之前的那个小男孩竟然就是现在英国的内阁大臣！原来有了目标，一切皆有可能！可见，目标的作用是巨大的。

30岁之前，很多人都受过不同的高等教育，每个人都有自身的优势和潜能，如果没有目标，就会不自觉地把精力放在大大小小、杂乱无章的琐事上，而这些琐事往往使人们忘记了自己本应做什么。说得明白一点，要发挥潜力你必须全神贯注在自己有优势，并且会有高回报的方面。目标能助你集中精力。另外当你不停地在自己有优势的方面努力时，这些优势会进一步发展。

目标是努力的依据，也是对你的鞭策。目标给了你一个看得着的射击靶，随着你努力实现这些目标，你就会有成就感。对许多人来说制定和实现目标就像一场比赛，随着时间推移，你实现一个又一个目标，这时你的思想方式和工作方式又会渐渐改变。

此外，虽然目标是朝着将来的，是有待将来实现的，但目标使我们能把握住现在。为什么呢？因为这样能把大的任务看成是由一连串小任务和小的步骤组成的，要实现任何理想就要制定并且达到一连串的目标。每个重大目标的实现都是几个小目标小步骤实现的结果，所以如果你集中精力于当前手上的工作，心中明白你现在的种种努力都是为实现将来的目标铺路，那你就能成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



综上所述，目标不仅可以界定你追求的最终结果，它在整个人生旅途中也起着重要作用。因为随着一个又一个目标的实现，你会逐渐明白要达成愿望其实并非那么难，而这又会反过来引导你制定更高的目标，实现更伟大的理想。可以说，目标是成功路上的里程碑。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

7. 转换思维，步步为营

人们都喜欢美好的结果，30岁之前的人更希望有一个好的现在和未来，对于不顺利的事情和境遇往往尽可能地回避，没有人想给自己的人生留下遗憾。但是30岁不到的年纪免不了有甘有苦。

面对生活中充满悲与欢成与败等不可预知的每一天，谁有把握一切都能如期望的一帆风顺呢？很多遗憾都是在不经意间发生的，一次小的疏忽、一起突发的事端、一场激烈的对抗……瞬间就会改变一个人的前途与命运。所以，未雨绸缪是我们30岁前必须要做好的事情。

老子曾说："祸兮福所依，福兮祸所伏。"民间的俗话也说："晴带雨伞，饱带饥粮。"这些说法都深刻地阐明了一个真理：变化是绝对的，不变是相对的；随时都应该有应变的心理准备。"绸缪"本意是用绳索紧密缠捆，引申为修补。"未雨绸缪"就是趁天还未下雨，赶紧修补好门窗，作好准备，以防暴雨引发的不测之祸。

家原卜传是日本的著名剑道大师。卜传有三个儿子，都跟着他学习剑道。有一天，卜传想测试一下三个儿子对剑道的掌握程度，便在自己的房门帘上放置了一个小枕头。只要有人进门时，稍微地碰动一下门帘，小枕头就会落到那个人的头上。

卜传先叫大儿子进来。大儿子走近房门，发现了门帘上的枕头。于是，他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



将枕头取下，进门之后又放回原处。

接着，二儿子被叫了进来。二儿子碰动了门帘，门帘上的枕头滚落下来。当他看到枕头即将落下时，便用手抓住了枕头，然后又轻轻地放回原处。

最后，三儿子急匆匆地跑了进来。门帘被三儿子碰动了，小枕头直奔他而来。他立即挥剑将其斩为两截。

测验结束了，卜传对大儿子讲："你已经完全掌握了剑道。"随之给了他一把剑。又对二儿子说："你还要苦练才行。"最后，他把三儿子狠狠地训斥了一通。卜传告诉三儿子："你这样做是卜传家族的耻辱。"

大儿子为什么能够获得奖赏？因为他能未雨绸缪，敏锐地发现存在的问题，并将问题消灭在萌芽之中；

二儿子为什么还要苦练？因为他不能及时发现问题；

三儿子为什么会受到训斥？因为他不仅没能及时发现问题，而且当他发现问题时，又用极端的手段来处置，结果，枕头被毁坏了，一个新的问题又被他给"制造"了出来。

我们再来看一个中国历史上的案例。一天，魏文王问名医扁鹊："你们家兄弟三人，都精于医术，到底哪一位医术最好呢？"扁鹊回答："大哥最好，二哥次之，我最差。"文王再问："那么为什么你最出名呢？"扁鹊答说："我大哥治病，是治病情发作之前。由于一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去，只有我们家里的人才知道。我二哥治病，是治病情刚刚发作之时。一般人以为他只能治轻微的小病，所以他只在我们的村子里才小有名气。而我扁鹊治病，是治病于病情严重之时。一般人看见的都是我在经脉上穿针管放血、在皮肤上敷药等大手术，所以他们以为我的医术最高明，因此名气响遍全国。"文王连连点头称道。

可见，发现问题，有时比解决问题还要重要。事后控制不如事中控制，事中控制不如事前控制！可惜大多数人都很难做到这一点，等到事情发生了才寻求解决方法，待到损失造成了才寻求弥补。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

物竞天择，优胜劣汰。一个人的人生和职场境遇全在规划，要么是规划到位，要么是计划不周。但这是否就意味着有规划就不会遇到意外情况呢？当然不是。每个人都会遇到不好的事情。但是，如果自己的规划得当，遇到逆境时，你就能妥善处理。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



8. 改变不了世界，那就改变自己

古代兵书《孙子·计篇》中有这样的话："兵者，国之大事也。死生之地，存亡之道，不可不察也。"一个国家，策略关系到军民的生死、社稷的存亡，必须周密地观察、分析、研究。一个组织，策略如同作战用兵，必须三思而行，从而实现"未战而妙算胜"。而对于30岁之前的年轻职场人士，职业发展则是未来成长的阶梯，必须步步为营、稳扎稳打，"谋定而动，策略先行"。

然而在现实生活中，不少30岁之前的人，参加工作以后无法融入组织，难以适应环境。轻则信心受挫、灰心丧气、影响工作；重则离职跳槽、屡屡碰壁、郁郁不得志，错失了职业发展的黄金时机，可谓"一着不慎，全盘皆输"。

郭爽，女，23岁，原来就职于广州某IT企业，她来自一个小镇，曾经对广州这座城市充满好奇和向往。入职后，发现现实与理想之间存在着巨大的差距。她从没离开过父母，一直过着饭来张口、衣来伸手的生活。虽然她的家境在当地还算富裕，但与沿海地区大多数人比还存在一定差距。上班的头一天，就因语言不通，让同事笑话，娇生惯养的她感到非常难受和压抑。最让她受不了的是，在工作中，自己的一切都显得跟不上队，没有业务能力、实践经验又缺乏……她感到自己处处不如人，心里很不是滋味。唯一让她自信的是自己还

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

年轻。工作和生活中一连串的不如意和职业失败感让她感觉天要塌下来了，两个月后她向企业提出辞职。

30岁之前，如何适应职场环境？如何快速融入组织？如何不断实现自己的职业目标和人生价值？是摆在很多人面前的重大问题，因此，每一个30岁之前的人都应该对此有一个清醒的认识。

一般来说，30岁之前，从进入工作岗位开始，到实现自己的职业目标，要经历适应期、积累期、定位期、自我挑战期等几个阶段。只有遵循这几个阶段的发展规律，适时地调整自己的行为策略，才能不断进步，快速成长。

我们知道，进入一家公司，你的首要任务就是“学会适应”。俗话说：“万事开头难”、“牵一发而动全身”。能否快速融入团队，适应组织氛围，不断调整自己适应当前从事的工作，是这一阶段顺利与否的重要风向标。

经过第一阶段的“适应期”，了解了组织的运行程序，熟悉了工作流程，开始进入角色，逐步发挥作用后，你的主要任务就应该是“学会积累”，在这一时期，应持有“空杯”心态和“孺子牛”精神，找准目标踏实工作，学会积累、善于思考、不断总结，“聚沙成塔”、“集腋成裘”，为日后的发展奠定坚实基础。这一阶段通常需要一到两年的时间。

在经历了第一阶段的适应期，第二阶段的积累期之后，你的工作经验日渐丰富，专业特长不断清晰，就会很自然地步入“定位期”。在这一时期，你应将自己的兴趣和特长与工作任务相结合，准确定位，努力工作，这一阶段通常持续一到三年。

自我挑战，是一个需要全面审视自己的过程，因为它涉及个人的需求、能力、兴趣、性格、气质等，清楚了这些，才能确定什么样的职业比较适合自己和自己到底有“几斤几两”。

在这个阶段，首要的是应保持一个良好的心态。要知道，在这个世界上，天外有天，人外有人，应始终把自己放在恰当的位置，不可高攀，也不能低就。30岁之前，如果你已走入这个时期，就更要学会审时度势，做出适合自己

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



的判断与取舍。

俗话说，智者先思后行，谋定而动，愚者先行后思，动定而谋。两者有着天壤之别。古往今来，凡成就大事者，都懂得谋定而动的妙处，而且他们总能策略先行，做事高效。

“定”则宁静致远，“动”则战而胜之。用兵的上策，是以谋略取胜，工作的上策，就是厚积薄发。因此，不管我们处在职业的哪个阶段，也不管顺境逆境，都应该心有章法，在行动前制订详细的计划。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

第五章
赢在人际——不要让自己孤独地战斗

在现实生活中，良好的人际关系是 30 岁之前的我们获得提携与进步的基础。真正聪明的人总是会在自己力所能及的范围内尽最大努力去广结人缘。所以，在与人交往时，我们要巧妙地投资感情、寻找“大树”，为自己的成功打下坚实的基础。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

1. 突破小范围，升级自己的层次

30岁之前，是建立人际关系最好的时期，这时候你所交往的人际素质必将成为影响30岁后发展轨迹的重要因素。所以，在日常交往中，我们应努力学会观察、接近高素质人群。

生活中，我们总会遇到各种各样的人，当然，在接触他们后，自己心里也会常常给对方一些评价："这个人素质高，有风度"；"这个人有教养"；"这个人素质低，连句话都不会说"或者"这个人俗不可耐太邋遢"……

高素质的人总是受到人们的褒扬，谁也不希望自己成为低素质的人。因此，与高素质的人交往，成为很多希望进步的人努力的方向。

与高素质的人建立关系，是一个人进步的资本，因为这种关系的建立，将直接影响到你以后的职业发展方向，使你的起点更高，生存空间更大，成功更容易。因此，30岁之前，多接触高素质的人，对我们而言有益无害。

那么，何谓高素质的人？我们又怎样为自己建立高素质人际脉络呢？

一个高素质的人，一般具有以下特点：知识丰富，受过良好的教育，他们要么具有良好的知识储备，要么是某行业的专才；谦虚随和，深知"满招损，谦受益"的古训。懂得谦虚处世，尊重他人；热情诚恳，他们对待别人总是热情、亲切，自然、真诚，从不虚假并懂得把握尺度；诚信守约，无论在工作和生活中，他们都知道讲信用，讲诚信，不会言而无信，更不会罔顾承诺我行我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

素；心态良好，他们成功了不会沽名钓誉，失败后也不怨天尤人，而是努力上进，有自己的主见……这些都是高素质的人们所具备的特点。因此，我们与人交往时，应认真判断，多加留意。

人的社会性决定了人际交往的必然性。一个人只有在同他人交往中，才能形成生活所需要的勇气、乐趣、情感、意志、知识和能力。因此，同他人交往就成为人的一种本质的、内在的、永恒的基本需要。高素质人际关系正是在这种双向的、互惠的、积极主动的交往中形成的。当然，建立高素质人际脉络，不是急功近利的事，需要一个长期培养和维护的过程。不过，在这个问题上，有些人还是找不到方向，这样，即使再着急也不会有什么效果，那些在高素质人际交往方面摸不着门路的人，不妨来看看下面的建议。

◎明确人际交往的原因

要知道自己是为了学习专业知识、求职时获得协助、带进新的生意、增加同盟伙伴，还是搜集更多信息？当个人的动机清楚时，才能更合理地交际。

◎认真做功课

建立数据系统，包括对方的名字、地址、喜欢的联系方式、职称、职责、秘书或助理的名字，以及他的个人兴趣等。这些信息不但能给你创造有趣的交往、谈话内容，而且能让对方觉得你了解状况。此外，当你需要帮忙时，比较容易找出适当的人选。

◎不只告诉对方名字

有机会向别人介绍自己时，不要只告诉对方名字，给予他更多的信息，以帮助对话继续，有趣。当然，这样做要分清场合，如在婚礼或体育活动上，注意对方是否想要谈论公事，有些人可能只想把心思放在个人生活上，谈论公事会造成他的反感。

◎等待时机

当相互之间有机会谈话、被倾听时，他们的参与度会较高。抓住机会好好提问，一方面与对方建立关系，一方面从谈话中寻找双方共同的兴趣。等到

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



双方关系成熟时，再适时讲出自己的难题或者需要对方帮的大忙。在提出要求前，先厘清自己的主要目标，以及对方能够如何帮忙。例如，在找工作时，你究竟是希望对方替你介绍该公司人士，还是只需要对方的一些建议等。

◎不着痕迹

真正懂得人际交往的人，一般反应灵活，知道自己的目标是创造长期的关系，如果平时不下功夫，只在需要对方时才打电话，这种关系的养分往往不足。所以，平时便应该对高素质的人多做了解，多花点心思。在培养关系方面，例如，偶尔与对方吃顿午饭，谈谈双方最近的情况；看到对方有兴趣的消息时，寄封电子邮件告知他；知道对方获得升迁或奖项时，记得恭喜他；邀请对方参加适合的活动，等等。当对方提出要求时，尽量提供协助，过一段时间后，主动与对方联络，了解提供的帮助是否有效，以及他是否需要其他的帮助。另外，当对方介绍别人向你求助时，也不要忽略了他们。

◎事后再加把劲

答应对方的事一定要做到，但是，如果在向对方提出要求后，他却无法帮忙，此时就应尊重他的决定，而且无论如何都要表示感谢，以延续关系。

如果你还不知道如何去做，那不妨从交朋友开始，慢慢地延伸自己的交际范围，随着社交面的扩大，你的眼界和见识也会增大，发展机会就容易出现，得到别人的帮助也会变得手到擒来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

2. 结交人生中的良师益友

三人行必有我师。这句家喻户晓的话，出自《论语·述而》。原文是："三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。"意思是：几个人同行，其中必定有可以当我老师的人。我选择他好的方面向他学习，看到他不好的方面就对照自己改正自己的缺点。可见，古代的圣人早就认识到了虚心交友的重要性。

我们在成长的道路上都会遇到许多对自己有过影响的人，他们也许曾经让你在感动中成长，还曾经让你在苦痛中领悟。这些都是你获得进步的宝贵经历，也是你赢得青睐的必要条件。人们常说，他山之石，可以攻玉。如果一个人总能抱着三人行必有我师之心，不仅可以使自己受益，还能增强你的人际交往水平。

来看下面的例子。

现在已经是某公司总经理的谭泽，刚过28岁，在大学阶段，他就充分利用业余时间开始了勤工俭学和创业。艰苦的环境，让他意识到人际关系中良师益友的重要。大学毕业步入职场后，谭泽更懂得友情的珍贵。他常说："我庆幸在自己事业发展的每一个阶段，都有不同的良师为我指点迷津。"他的第一个良师，是某知名集团董事长。刚进这家公司时，谭泽只是这位董事长的一般助理，他并没有因为董事长是老板而保持距离，反而主动接近他心目中的良师。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

从早餐开始，会客、谈判、视察，甚至晚上的应酬，他都在旁边不停地记录、学习。每天十几个小时的工作，从生活细节到谈话技巧，谭泽都一一看在眼里，记在心里。两年内，他跟着董事长见到几百位政商名流。谭泽后来自己创业时，这些人都成为他的重要信息来源。

谭泽的“良师”除了上司，也包括公司以外的专业人士。一位退休的老领导，就是谭泽非常重要的良师。这位长者不仅教会谭泽解读有关法律条文背后的含义，甚至还将自己的朋友介绍给谭泽。不同的良师，让谭泽扩大了视野，增长了见识。董事长教会他的是生意场上谈判的技巧，长者告诉他具体的法律流程，他学到的不仅是与各种人才互动的技巧，还包括服装礼仪。有一次，一位经常与之打交道的外企高管，实在无法忍受谭泽总是穿黑西装配白袜子，便直言不讳地出言纠正他穿着的品位：“穿西装时，应该配同色系的袜子！”从这些良师益友身上，谭泽学到了一种更精致、更优雅的人际关系交往方法。

可见，一个人想要发展、成长，不能只接近一位朋友，而是应该多交“良师”。他们可以帮助你了解业界最新的动态，有了这样一层层的帮手，你就不至于走路跌跌撞撞。

无数事实告诫我们，选择最成功、最有能力的人当良师，就像站在巨人的肩膀上看世界，眼界会比同龄的人宽阔许多。现在竞争这么激烈，如果一个人只会埋头苦干，总是站在自己的角度看事情，那么他的发展就会一叶障目，不会达到一个很高的境界。

英国戏剧大师萧伯纳说过：“如果你有一个苹果，我有一个苹果，彼此交换，那么每人只有一个苹果，如果你有一个思想，我有一个思想，彼此交换，我们每个人就有了两个思想，甚至多于两个思想。”可见，人们之间的相互交往，既是才能和学识的互补，又是智慧和创造力的递增。学习刻苦认真并富有创造精神的人的交流手法，无疑可以激发学习者浓厚的钻研兴趣，诱发出新的创造力。因此，爱因斯坦说：“世间最美好的东西，莫过于有几个头脑和心地

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

都很正直的严正的朋友。”

“三人行，必有我师”除了告诉我们能者便是最好的老师外。还告诉我们做人应谦逊、要宽容。谦逊和宽容是一种态度和精神，也是人与人相处的调和剂。

古人说：“满招损，谦受益。”谦虚总是受人欢迎的良好态度，社交场上任何自傲情绪的流露都会成为你通向成功之路上的障碍。因此，在对方或对方的至亲好友面前，不要因自己比他人多一点知识或一技之长而津津乐道；更不要自认为比别人强或以比别人高一头的姿态出现，这样会令别人退避三舍。

传说上帝在造人时，把装有每个人缺点的口袋缝在后背，装有别人缺点的口袋缝在胸前。所以，人们往往只看到别人的缺点，却忽视了自己的不足。其实生活中，每个人都有所长，也各有所短，但朋友间相互交往，互帮互学，往往能促进对彼此的深刻理解，增进感情、提高自己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

3．越主动，交际越广

在年轻人中，总有这样一些人：他们才华横溢，能力超群，本来可以飞黄腾达，甚至大有作为，却偏偏处处碰壁，做人总留遗憾。

这是为什么呢？原因很简单，这些人虽然有才华，却恃才傲物，认为自己比别人优秀，是不可或缺的人才，因此狂妄自大，不能很好地与周围的人相处。就这样，他们最终只能是孤芳自赏，形影相吊。

因此我们说，没有人际资源的鼎力相助，光有才华也会一事无成。要想事业成功、飞黄腾达，还是要善于交际。好人缘，或良好的人际关系，是决定一个人社会价值能否实现的关键。

在生活中，人际交流为人们提供了这样的可能，既让你结识他人，也让他人认识你，当彼此间的品行、才干、信息得以了解的时候，就可能密切彼此的友谊和获得发展的机遇。

京城“火花”首富吕春穆就是很好的例子。他原是北京一所小学的美术教师。一天他在杂志上看到有人利用收集到的火柴商标引发学生们的学习兴趣和创作灵感的报道，他决定收集火花。于是，他展开了广泛的交际活动。首先油印了200多封言辞中肯、情真意切的短信发到各地火柴厂家，不久就收到六七十个火柴厂的回信，并有了几百枚各式各样的精美的火花。

此后，他主动走出去以“花”为媒，以“花”会友。1980年，他结识了在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

新华社工作的一位“花友”。这位热心的花友一次就送给他20多套火花，还给他提供信息，建议他向江苏常州一花友索购一本花友们自编的《火花爱好者通讯录》，由此他欣喜地结识了国内100多位未曾谋面的花友。他与各地花友交换藏品，互通有无；他利用寒暑假，遍访各地藏花已久的花友，还通过各种途径与海外的集花爱好者建立起联系。就这样，在广泛交往中他得到了无穷无尽的乐趣和享受，为他成名创造了机会。

他先后在报刊上发表了几十篇有关火花知识的文章，还成为《北京晚报》“谐趣园”的撰稿人。他的火花藏品得到了国际火花收藏界的承认，并跻身于国际性的火花收藏组织的行列。1991年他的几百枚火花精品参加了在广州举办的“中华百绝博览会”……他以14年的收藏历史和20万枚的火花藏品，被誉为“火花大王”而名甲京城，独领风骚。

很显然，吕春穆的成功得益于交际。他以“花”为媒，结识朋友，通过朋友再认识朋友，一直把关系建立到全球，从而，一次次机会降临，使他走向了成功。事实一再证明，人们的机遇的多少与其交际能力和交际活动范围的大小几乎是成正比的。

其实在实际生活中，每个人都有一座看不见却等待你去挖掘的金矿，你从中多发掘一个朋友就会为自己多创造一个机遇。只要你善于开发，每一个人都会成为你的金矿。所以千万不要忽视和放弃与周围每一个人建立关系的大好机会。你所认识的每一个人都有可能成为你事业中重要的支撑。

曾任美国总统的西奥多·罗斯福就这样说：“成功的第一要素是懂得如何搞好人际关系。”的确如此，在美国，曾有人向2000多位雇主做过一个问卷调查：“请查阅贵公司最近解雇的三名员工的资料，然后回答，解雇的理由是什么。”结果是无论什么地区、无论什么行业的雇主，2/3的答复都是：“他们是因为不会与别人相处而被解雇的。”

很多成功的商界人士都深深意识到了交际对自己事业成功的重要性。曾任美国某大铁路公司总裁的A.H.史密斯说：“铁路的95％是人，5％是铁。”美国

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



成功学大师卡耐基经过长期研究得出结论说："专业知识在一个人成功中的作用只占15％，而其余的85％则取决于人际关系。"所以说，无论你从事什么职业，学会处理人际关系，你就在成功路上走了85％的路程，在个人幸福的路上走了99％的路程了。

成功者如此，30岁之前的我们更应该如此。要想成功，就一定要营造适于成功的人际关系氛围，包括同事同学关系、朋友战友关系、老乡发小关系、上下级关系和工作关系，等等。

中国有句古话，叫作"事在人为"。一个人的成长、发展、成功、成才都是在人际交往这种行为中完成的，甚至一个人的喜怒哀乐等也都与周围的人事息息相关。一个没有良好人际关系的人，即使再有知识，再有技能，也得不到施展的空间。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

4．5分钟和陌生人成为朋友

在人际交往中，要使不同的人成为自己的铁杆和死党，就必须学会适应对方、适应环境，了解交往对象的兴趣、习惯，并采取适当的方法、手段增进感情，求得认同，从而获得更多资源。

生活中，很多成功者都非常注意在了解别人兴趣、爱好的前提下，主动投其所好采取相应的策略与对方打交道，并常常使原本不是朋友，甚至还是对手的人最终成为知己和挚友。富兰克林就是这样一个人。

富兰克林年轻时，曾投资开办了一家小印刷厂，后来又想办法使自己成为费城州议会的文书办事员。这样，他不但获得了为议会印制文件的工作，印刷厂也因此收益颇多。而议会中一位很有影响的议员对此非常不满，公开指责富兰克林的做法，并斥骂他假公济私，同时警告他这样发展下去将十分危险。

这让富兰克林一时毫无办法，于是，他下决心不仅要改变这位议员的看法，而且要使对方喜欢自己，只有这样才能既利于自己开展工作，又能使印刷厂继续兴旺。

一段时间后，富兰克林通过了解，打听到这位议员藏有一本独特的书，议员对向他借书的人不仅会喜欢，而且会更看重。于是，富兰克林就写了一封信，表示急欲借书一睹为快。那位议员马上叫人把书送给了富兰克林。

富兰克林一星期后把书还给议员时，还在书中附了一封信，谈了看书的感

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

想并真诚表示谢意。从此以后，议员开始对富兰克林另眼相看，并主动打招呼，对富兰克林的指责也变得轻描淡写。不久，通过与富兰克林的接触、交流，两人还成了无话不谈的知己和挚友。

这个例子说明，把对手变成朋友，既尊重了对方，又成就了自己，这是值得每一个人在人际交往中学习、掌握的本领和经验。

在与人交往中，掌握适应环境的本领，首先要从心里接纳自己的交往对象。人生在世，一生接触、认识的人不计其数，每个人都希望对交往对象有所选择，能结交更优秀的朋友，这都是很正常的。但生活本来就如万花筒，人也一样，一方面我们想将不同能力和特点的人都“收编”进来，另一方面交往对象常常又无法选择。在这种情况下，我们就应学会从心里接纳对方，只有接纳了才能去了解对方，越了解交往对象，就越容易成为朋友。而如果刻意地按照自己的喜好选择交往对象，往往不利于人与人之间的沟通融合。一般来说，由具有不同能力的人构成的社会资源，常常更能发挥作用，对一个人的帮助也会更大。

当然，帮助越大，其交往的难度也就越大。因为交往对象的脾气、秉性及习惯不是我们所能左右的。所以，与不同的人交往如果死守一种方法和手段，结果很可能事与愿违。为此，我们在适应对方的同时，一定要根据交往对象的不同，主动调整，注意分寸，讲究方法，分门别类采取相应的手段，正所谓“适者生存”。

那么，适应什么？怎样适应呢？我们知道，交际有其自身规律，懂得并遵循这些规律，你的交际就显得得体、适宜。比如与领导交往一般要注重距离原则。但有些领导个性比较开朗、热情，或者在某种情境下、某个时段内，领导心情好，容易接纳人，你见机改变方式更易获得好感。

与人交往，“适者生存”是法则，主动适应是原则，善于变通是规则，只要我们学会和掌握了与不同人交往的规律、方法、手段，我们就能在人群中不断发现朋友，认识更多的交往对象，为自己的成功提供强大助力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

5. 千万别独自用餐

当今世界，科技高速发展，社会分工越来越细，而个人的智力、知识不可能涵盖各个领域，因此，一个人要想单打独斗当独行侠，希望以一己之力成就事业已经变得越来越困难，并且这样做也不符合飞速发展的时代要求。

独行侠，谁都能当，天马行空独来独往的确潇洒，现实中这样的人也不在少数。他们常常自以为实力很强，凭借个人的能力，完全可以搞定一切，殊不知这种个人英雄主义的心态是最不可取的，不但自不量力，而且事与愿违。因为世界上的很多事并非仅仅靠个体的“能耐”就可以完成的。

在第28届雅典奥运会上有一场引人注目的比赛——男子4×100米接力赛，美国队派出了他们的“梦幻组合”。在该组合中，队员个个是大牌。美国人也对他们充满了希望，并已经做好了庆祝胜利的准备。可以说是坛子里捉乌龟十拿九稳，但比赛结果却令人大失所望。虽然队员们个个都可称为赛场侠客，但在这种讲究配合的比赛中，却出现严重问题。

在一个团队里，如果只强调个人的力量，你表现得再完美，也很难创造应有的价值。“没有完美的个人，只有完美的团队”，这一观点正被越来越多的人所认同。

传说在很久以前，有两位饥饿的人有幸得到了一位长者的恩赐：一根鱼竿和一篓鲜鱼。其中，一个人要了鱼，吃完了便饿死了；另一个人要了鱼竿，走

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

向大海，但路途遥远，他走了好几天才到海边，还没来得及开始钓鱼也一命呜呼了。鱼可以暂时充饥，但解决不了长远的生计问题；鱼竿可以解决未来的生计问题，但眼前的饥饿却无能为力。由此看来，只有将两者合二为一，才能彻底解决眼前和长远的生计问题，只有双方加强合作，一起享受这篓鲜鱼，一起走向海边，才有可能同时获救。但可惜的是，两位饥饿的人因拒绝合作，最终落了个双双命赴黄泉的悲惨结局。

这个故事生动地印证了巴尔扎克的一句名言：单独一个人可以灭亡，两个人在一起可能获救。当然，这是指两个人合作起来共同努力，才能创造生命的奇迹。但如果像上面两个人一样当独行侠，你敲你的锣，我打我的鼓，就不可能产生好的效果。

现实社会，一个人的能力是有限的，只有善于和别人合作，才能弥补自己的能力的不足，达到单独的力量原本达不到的目的，只要有心与人合作，就能取人之长，补己之短。这是现实的要求，也是人类生存、发展、进步的本能。

据瑞士与美国科学家的一项最新研究显示，人类大脑中存在一个“自私开关”，能帮助人们在有失公平的情况下，抑制自私心理，维护公平。科学家们发现，这个“自私开关”位于人类大脑额叶前部外侧皮层右侧，它能帮助人们抑制对金钱等利益的强烈冲动。人类之所以舍弃自己利益也要“惩罚”不公，是因为这种行为可以帮助人们在群体中维持公平的合作，而大脑额叶前部外侧皮层右侧的这个“自私开关”成为这一行为的生理基础。而且从进化论角度来说，合作得更好的人群生存概率更大。

这样一个“自私开关”也就是我们所说的情商。在当今社会，这种情商才是促成我们激发合作本能，维护合作公平的根本原因。所以，人类喜欢合作，而且是公平的合作。因为这样才能给他个人和他所在的群体在心理上和物质上以最大的利益。而现实中合作双赢的例子不胜校举，日本松下公司董事长松下幸之助的创业就是这样。

松下幸之助是从电灯泡的研究开始的。当时，日本正处于经济危机时期，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

为摆脱困境，他亲自拜访了冈田公司董事长，二人商定，双方免费给客户赠送一万只电灯泡和一万对干电池联合进行产品宣传。此举广告效应极佳，无论是电灯泡还是干电池，两家公司都接到了大量的订单。这就是通过合作，不但构建了一个双赢的格局，而且共同发展，相互提高。

我们应极力避免当“潇洒”的独行侠，尽快养成善于合作的好习惯，这样才能在事业上获得他人的帮助，才能与人共建未来。此外，合作还应该以诚信为本，只有真诚才能赢得别人的信赖。要知道，既然交往是人的一种本能，与人合作又是快乐源泉，那就应该把它融进工作之中，与周围人建立一种良好的互动关系，在互动中体会到合作的乐趣。

年轻、阳光、有朝气，是我们的优势，但千万不要把这些都曲解为我行我素的独行侠资本。正确的选项是充分利用这种气质，更多地接触社会、结交朋友。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



6．别太有个性，也别太没个性

美的东西总是能给人美好的印象，而个性化的形象更能让人过目不忘，并产生更多的联想与心灵愉悦。如由世界超级名模辛迪·克劳馥代言的欧米茄手表，因其优雅、高贵的气质与外表而让欧米茄手表备显尊贵，相映生辉；再如海尔电器的卡通人物“海尔兄弟”，以其真诚友善的形象表达了海尔“真诚到永远”的理念内涵，受到消费者的喜爱与青睐，极大地提升了品牌美誉度。

市场形象代言如此，人际交往也一样。一方面你应调整自己，适应对方，另一方面你又不能丧失自我，毫无个性。适应是你的技巧，本色却要一以贯之。只有保持本色，你才会显示出特有的交际魅力。

某报社的记者徐云国，是一个26岁的年轻人。参加工作以来在他身上形成了一种干练、睿智、文武杂糅的个性气质。他的工作决定着他同各种不同类型的人打交道。与他的同行相比，他的口碑最好，更受欢迎和尊重。原因何在呢？除去他很合群以外，最大的特点是他保持了自己的本色：他的一身装束，随意而不失记者风范；他的行为方式，犀利而不失幽默，给人以干练、敏锐的印象。可以说，徐云国的一举一动都显示出自己的气质，折射出特有的风采。这让许多人称羡，朋友也遍及各行各业。

徐云国的例子，告诉我们，适应不是迁就、依附，保持本色，才能立定自我。一个人如果能做到这一点，往往能形成特有的魅力，并在交际中取得

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

主动地位。

个性既包括一个人在能力与兴趣方面的特点，也包括气质、性格、爱好等。个性化作为30岁之前的年轻人追求的价值观之一，更多的是体现在树立个人形象和生活方式上。而在人际交往中对内在素质所要求的个性化特点，却是一个客观和严肃的需要。

观察一下周围的人们，你就会发现，人的性格千差万别。比如，在交际上，有的活泼、外向、喜欢结交朋友，有的孤寂、内向、爱独自沉思；在待人方面，有的诚实、和善，有的虚伪、狡诈；在对待生活的态度上，有的乐观进取，有的悲观失望，在情绪特点上，有的大起大落，有的稳定持久；在行动上，有的果断、坚毅，有的谨慎、怯懦，如此等等。由此可知，性格是区别于他人的鲜明的个性特点，是个人主要的、稳定而长久的个性特征。但是，鲜明突出的性格并不等于就是完美健全的性格。葛朗台的吝啬、阿Q的愚昧等都是令人生厌的。还有生活中常见的安逸、自私、傲慢、胆小怕事、不关心集体等不良性格特征，都是不可取的。

心理学家认为，性格特征有几十种甚至上百种。因此，所谓完美、健全的性格并不是简单的机械总和，而是把许多良好的特质有机地统一起来，加以学习、培养、塑造。

我们知道，正确看待自身天赋条件和固有气质，准确定位、选择适合的职业岗位，是形成一个人个性魅力以及保持这种魅力的首要因素。任何一个人对于自己必须有一个准确的定位，能够使自己的个性魅力与所从事的工作风格、工作对象完美契合，才能长久地保持魅力。

不断地学习知识，丰富内涵，提升素养和提高交际能力是形成个性魅力以及保持这种魅力的根本保证。其他人与你接触往往能从你的言行举止中分辨出你的素养。因此，30岁之前的人必须要学会接受别人对自己智能、知识水平、修养程度的评判。你的外貌会随着岁月而改变，但你的知识的魅力是永恒的，不断丰富、更新自己的知识，加深别人对你的印象，是长久保持个性魅力的根

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



本保证。

当然，把握个性和共性的有机结合、个体和整体的完美统一，是形成一个人个性魅力的关键。个性化不是交往的目的，而是优化交往的手段，30岁之前的人，其个性风格必须与所处群体的风格融为一体，不能偏离大的趋势，更不能成为人们眼中的另类和怪物。

我们倡导人的职业共性与自身个性的有机结合，强调个体和整体的完美统一，既要服从公众的、社会的和共性的要求，也要具有鲜明的个性特色；既要追求与众不同的风格，又要善于把握分寸、避免空泛地表现“自我”；既要保持年轻人跟整体效应相适合的固定形象，又要善于在不变中求变化。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

第六章
职场不输阵，高薪是可以设计出来的

在奔三的道路上，不管我们在职业发展的哪一个阶段，都有可能遇到坐“冷板凳”、职位不升、薪酬不动、竞争力下降等诸多问题，对于这些阻碍我们发展的“瓶颈”，我们应学会面对，懂得改变，不留遗憾，积极地寻找机会加以突破，以成就自己的职业发展梦想。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



1．职场中没有苦劳，只有功劳

在日常生活中，很多30岁之前的人，自以为在职时间长，有资历，在待遇得不到改善的情况下常常抱怨："我没有功劳，总还有苦劳啊！"这句话听起来振振有词，理直气壮。但在职场中，这样说却是不明智的，因为在老板心里，他们看重的不是你的苦劳而是功劳。

现代企业越来越讲究效率和效益，企业要想生存发展，关键要树立"结果意识"的理念，以实现结果为工作最终也是唯一的目标。对于这种环境下的员工来说，只有能够解决实际问题的功劳才更有含金量，老板也是普遍重视有杰出绩效的员工，"没有功劳，也有苦劳"的评价标准早已经成为过去式。

在古罗马时代，有一个叫哈德良的皇帝，非常英明，深谙用人之道，他有一个忠心耿耿的将领，跟随自己南征北战，付出了不少血汗。一次，这位将军对皇帝说："尊敬的陛下，我觉得我应该成为一方统帅，因为我跟随你参加过十次重要的战役，我作战经验丰富，可以镇守一方了。"

哈德良皇帝知道，这位将领虽然骁勇，但是没有统帅之谋，只能冲锋在一线，不能运筹帷幄，于是他故意指着周围的驴子对这位将领说："将军，这些驴子至少参加过二十次战役，但他们还是驴子。"

在皇帝眼中，这个将领只是有苦劳，但是没有功劳，作战的经验与资历固然重要，但这并不是衡量能力的标准。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

员工在企业做事也是一样的道理。职场中，经验与资历固然重要，但这并不是衡量能力的标准，有些人所自诩的十年业界经验，不过是一年经验的十次重复罢了。他们看起来总在埋头苦干，但忙了半天却连自己都不知道在忙什么，也忙不出任何结果，只能用一句“我做了分内的事”来为自己找回面子。

事实上，很多员工在企业中表现平平，毫无建树，他们可能在一个岗位上干了很久，但仅仅是日复一日地完成任务而已，没有创造性与想象力。要知道，市场是无情的，任何企业都可能会倒闭，大而不倒从来只是一个传说。没有业绩，哪怕是苹果、微软、联想、海尔，都会关门大吉。

可以说，唯有业绩才能体现一个员工的价值。业绩是员工的职业生命，是老板衡量员工职场价值的最好工具，老板们看重的不是员工的苦劳，而是功劳。无论做了什么，到最后都只能拿成绩说话，以功劳证明自己。没有业绩、没有功劳，就没有说服力。一个成功老板的背后必定有一群执行能力卓越、业绩突出的员工。

世界上所有成功的公司都把注重业绩当作自己公司文化的主要组成部分，把业绩观作为员工的重要素质标准之一。在IBM每一个员工工资的涨幅，都以一个关键的参考指标为依据，这个指标就是个人业务承诺计划。在IBM，制订承诺计划是一个互动的过程，员工和直属经理坐下来共同商讨这个计划怎么做更切合实际，几经修改达成计划。直属经理也有个人的业务承诺计划，上级经理也会给他打分。其收入水准也会参照打分的高低。IBM的这种奖励办法很好地体现了它所推崇的“高绩效文化”。

著名的联想集团也有这样一个理念：“不重过程重结果，不重苦劳重功劳。”这个理念，是在公司成立半年后开始提出的。当时，联想刚刚创业，大家都有为工作拼命的干劲和热情，但光有干劲和热情，并不能保证财富的增加和事业的成功。公司资金并不多，如果没用好，出了问题，甚至可能夭折、破产！所以，公司不再强调服从、勤奋、辛苦、忙碌，而是强调货真价实的绩效，强调解决真正的问题。正是在这种理念的感召下，仅仅二十年间，这家不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



知名的小公司就成长为国内外知名的大企业。

业绩胜于雄辩，功劳胜于苦劳。在这个以业绩为主要竞争力的时代，没有能力改善公司业绩，或者不能出色地完成本职工作的人，是没有资格要求公司给予回馈的，因为这种人恰好是公司打算淘汰的人选。

有苦劳的人，也许确实为企业出了力，流了汗，但这都是正常现象，在职场的人都知道。如果你在工作的每一阶段都能找出更有效率、更经济的办事方法，并创造佳绩，你就能劳苦功高，成为老板心中的宝贝。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

2. 今天你还在“穷忙”吗

“穷忙”一词最早出现在美国，它的意思是“工作着的穷困户”，即拼命工作，但生活却依然捉襟见肘。在我国，30岁之前的很多人，都是“穷忙”队伍的骨干。他们穿梭于城市当中，每天忙忙碌碌、埋头奋斗，不但收入不高、积蓄不多，而且升迁无望。

“穷忙”是普通人融入社会、走向成功的必经阶段。如果30岁前不注意调整，不但会误入“忙而无果”的怪圈，使自己的职业瓶颈越来越长，还会为30岁后的生活带来负面影响和诸多遗憾。

据调查显示，不少人认为“穷忙”者拼命工作却得不到回报、看不到太多希望的主要原因是社会压力过大，竞争激烈。“穷忙”出现的原因还有：缺少合理的人生和职业规划；起点太低机会太少；太急于求成，反而容易受挫；由盲从、随大流造成的；耐心不够等等。

因此，面对上述问题，30岁之前的年轻人首先还是要调整心态，使自己心理更加平衡；尤其是对于初涉职场人来说，不应该过分考虑物质条件或附加条件，最好能够选择自己喜欢的职业。一般而言，每一个30岁之前的人都有“穷忙”的经历，这是可以理解并且也是必须要走的过场，但工作3到5年之后仍是“穷忙”，就必须反省是何原因导致的了。因为“穷忙”就像一个旋涡，陷进去越深越难抽身出来。对于一个希望职业有所发展的人来说，必须要明确知道

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



自己所要的，为工作赋予意义，这时候哪怕再忙再累，也会觉得非常有价值。每一天的忙碌都是直奔目标主题，正确并高效，减少了因盲目而多走的弯路。有目标的忙不是负担，而是一种动力。

同时，工作与生活的平衡是摆脱“穷忙”的重要途径。寻找工作与生活的平衡，职场人也许不能向“忙”说不，但是至少可以向“穷忙”说不。很多收入高的人幸福感并不比收入低的人强烈，所以生活质量固然与收入有关，但是也与个人的时间规划和个人的心态有很大关系。提高工作时间内的工作效率，尽可能地使自己能够在工作时间内完成工作是非常重要的，而离开工作单位后能够充分享受属于自己的私人时间，对于获得好心情是非常重要的途径。

25岁的蔡静以前是个典型的“穷忙”者，有一段时间，她感觉如果就这样生活下去，理想将永远无法实现了。于是，她发愤努力，除了每天固定的工作外，还做起了家教、发放调查问卷等多份兼职。经过几年的打拼，她慢慢走上正轨，不但本职工作有声有色，而且在兼职中结交了一些志同道合的朋友，大家合伙开了家小公司，目前她已经成了这家公司的一个小领导。

蔡静说：自己刚步入社会工作的时候，也和多数人一样安于现状。时间久了，自然而然地也就成了“穷忙”者中的一员。她还说：“穷忙”并不可怕，可怕的是不思进取，忘了思考。

的确，中国字很有智慧，这个“忙”是会意字，一个人“忙”的时候代表什么？心会死亡，会不敏感，体察不到自己应该怎样做。所以人一忙，头脑就不清楚，而“忙”到最后也就“盲”了，不仅看不到现在也看不到未来。如果这样的人生继续走下去，忙过了30岁，各种遗憾就会扑面而来，让你的未来生活变成一团乱麻。

有研究结果表明，在我国有85%以上的30岁之前的年轻人在职业发展过程中都会遭遇“穷忙”的职业瓶颈。他们每天穿西装套裙打领带丝巾，在沙丁鱼罐头似的早晚高峰交通里穿梭，在高级写字楼办公室里忙碌，在繁华的都市里来去匆匆，工龄不短但积蓄不多，收入不少但总是“月光”，职位不低但升迁

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

无望。他们比“月光”更穷，比劳模更“忙”、“越穷越忙，越忙越穷”……

因此，尽快远离“穷忙”的怪圈，迅速走出职业瓶颈成为不少人的当务之急。那么，到底怎样做才能达到这样的目的呢？有以下两点：

一是主动出击寻找出路。对于已经积累了相当丰富的工作经验，同时在原公司曾担任过领导工作的30岁之前的人来说，由于自己在原公司已经找不到再次提升的空间，遭遇职场瓶颈，那么不妨远离“穷忙”，勇敢地迈出跳槽这一步。不要把自己局限在一家企业，而要放在一个行业里，这样对长远发展有利。

当然，跳槽也不能盲目地跳，更不能意气用事，必须了解客观环境，整合自身优势，结合职场岗位要求和自己的工作适应度找到一个能够切入且适合自己发展的道路，再针对性地进行调整，这样才会顺利走上正轨，进入新的更广阔的职业发展空间。

二是充电填补自身短处。在职场中如果缺乏持续的学习，可能会因为知识结构的老化而面临淘汰的尴尬境地。为了避免这种情形的发生，有意识地进行充电提高自身职场竞争力，也是摆脱“穷忙”和突破职场瓶颈的有效手段。但这样做，一定要持之以恒，因为现代社会，知识更新速度很快，不管充哪方面的“电”加哪方面的“油”，都不要漫无目的。否则，就会陷入盲目充电，浪费时间、精力和学费的境地，重又回到“穷忙”的老路。

总的来说，再忙也不能“穷忙”，如果想远离“穷忙”，就必须从现在做起制订计划，树立目标，培养良好的意识。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



3. 不要只为薪水工作

对于30岁之前的上班族来说，薪水不仅是工作的重要目的，而且是影响工作满意度最重要的指标。因此，加薪自然也成为大家的渴望。可是，很多时候你感觉自己的付出远远大于获得，老板却无动于衷，丝毫没有给你加薪的意思。你该怎么办呢？愤然离职、整天抱怨、怠慢工作等都不是上策，不仅难以达成加薪的愿望，反而会给自己的职业之路造成损失。

前不久，在北京一家大型IT企业做技术工程师的欧光泽很郁闷。28岁的他参加工作很长时间了，业绩不错，人品也很好，为什么得不到加薪？每次一想到这个问题，欧光泽就觉得心太烦，甚至工作都受到了影响，干劲没以前足了，心理有些失衡。

五年前，欧光泽从上海一所重点大学计算机系毕业后，很顺利地找到了工作，单位即是他现在所在的企业。

欧光泽是个对自己要求很高的人。对待工作一丝不苟，十分敬业。在业务知识方面有着深厚功底的他，工作干得很不错。而且对工作毫无抱怨，有时加班没工资，他也是高兴地去干。时间过得很快，一晃五年过去了，欧光泽发现自己还处在工程师这个位置上，工资也没涨多少。而放眼四周，他发现技术知识不如自己的人却当上了部门主管，业务能力跟自己差不多的人也得到了加薪，只有自己还在原地踏步，成了被遗忘的角落，欧光泽非常苦恼、茫然……

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

和欧光泽有类似遭遇的是供职于一家大型广告公司的小易。跑了很多年业务，每年都超额完成任务。可在每个新年的开始，小易看到身边的人或多或少都有人被提升，身边的同事“升职与加薪”，他却常被忽视，在公司不受重视。小易年年期待加薪，结果却总是失望。为此，他很苦恼，甚至想到过跳槽。

在我们身边，像欧光泽和小易这样实干却盼不来加薪的人不在少数。别人涨工资很容易，但不知何时能轮到自己。日日等待，月月失望，到最后心凉了，人也烦了。

其实，职场就是这样，毫无规则可言。如果你要想找到理想的职业前途，要想获得加薪的机会，就必须尽早端正心态，放低身价，振作起来。除此之外，你也可以大胆地与老板沟通，促膝谈“薪”，以尽快找到“停薪”的原因，获得涨薪的直接支持。当然，要达此目的，还应讲究方法、策略。

第一，收集加薪证据，确认加薪数目

列出你的业绩，让老板知道你为公司创造的利润或节省的成本；记录下你的工作量与加班时间，并证明额外的加班是因为工作量太大，而不是你的能力有问题；通过招聘网站、猎头公司、业内同行，大概了解同类公司同类职位的市场均价……

另外，你要想好希望加薪的数目，在和老板交流时要明确地说出来。

第二，确定申请加薪的原因

优良业绩、大工作量、收入与市场平均水平存在较大差距都是不错的理由；避免收入不能满足你的生活所需、与同事收入有差距这样的原因，就前者来说，公司没有义务保证你的生活质量，而后者容易影响同事关系。

第三，了解公司的经营状况与薪酬制度

公司的经营状况与薪酬制度是获得加薪的前提条件。以下两种情况建议不要为加薪费神了，直接另谋高就：公司经营状况不佳，揭不开锅了，你的碗里自然也不可能有更多，你的加薪要求提了也白搭；对非销售类职位，几年来公

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



司都没有加薪的先例，可见公司认为这样的职位是很容易被替代的，相信也不会为你破例。除此之外，你可以为加薪做准备了。

第四，寻找合适的方式及时间与老板交流

可以在老板比较空闲、看来心情不错的时候，与他面对面交流。面对面比电话、邮件要好，因为这个过程有互动，可以防止产生误会。

第五，学习交流技巧，模拟面谈过程

就交流技巧而言，首先要言简意赅地表明自己申请加薪的理由、证据及数目。其次要询问老板对你的提议的看法，如果你的加薪要求被当场拒绝，要了解原因及以后在工作中需要注意提高的方面；如果老板同意考虑，不要忘了询问大概什么时候有回复。不妨找个人和你模拟练习几次，以防到时候见了老板不知所措、言不达意。

按照以上五步攻略一步步实施你的加薪计划，相信你的加薪愿望会很快得以实现。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

4. 机会只青睐有准备的人

在知识科技快速发展的今天，社会分工越来越精细，专业化已成为社会职业发展的趋势，专业性也成为衡量职业发展成熟的重要标准。但是，很多30岁之前的人，由于不懂得及时吸收新的知识，故步自封，贪图安逸，总以为凭自己的能力和资格在职场混下去没有问题。结果事业停滞不前。工作失去动力，前进无望，后退不甘，使自己的职业生涯陷入迷茫之中。

因此，尽快改变自己的知识结构，摒弃故步自封成为我们的当务之急。

所谓知识结构，是指一个人经过专门学习培训后所拥有的知识体系的构成情况与结合方式。合理的知识结构是担任现代社会职业岗位的必要条件，是人才成长的基础。现代社会的职业岗位，所需要的是知识结构合理、能根据当今社会发展和职业的具体要求，将自己所学到的各类知识，科学地组合起来的，适应社会要求的人才。

其实，不管你是刚刚入职的“新人”，还是早就身在职场的“老手”，改变知识结构，摒弃旧的观念和知识体系，都是获得职场进步的有效途径。

现代社会职业岗位对求职择业者的知识结构、文化素质的要求越来越高，用人单位为适应现代社会发展的需要，为在市场经济的激烈竞争中，求得生存和发展，就必须要合理配置自身企业的人力资源。因此，就知识结构而言，一方面对知识结构的多样性要求越来越多；另一方面，对知识结构的实用性的要

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



求也越来越强。

世界上许多著名的跨国公司就把建设“学习型”、“知识型”企业，提升员工专业素质作为企业发展的根本。美国公司每年花在教育培训上的费用大约600亿美元，相当于全国四年制大学和学院的费用，全国每年通过公司自主学习的人数达800万人，这个数字相当于美国高级学校注册入学的人数。

提升专业能力素质，无非两条道路：学习和研究。作为职场人士，我们不单是要学习课本上的知识，更重要的是通过这些专业的文化知识的学习和行业实践的活动，寻求探索出符合自身特色的专业素养，以便使自己在未来的职业生涯中以不失专业水准的特色脱颖而出。

马克思讲过，人是观念的囚徒。面对现实，须积极转变观念。人生的真正价值在于对社会的贡献。当我们感觉有困难、有危机时，换一种眼光、改变一个角度来看问题，或许效果会更好。

“学者如登山焉，动而益高，如寤寐焉，久而益足。”知识有其内在逻辑结构，客观上需要自觉学习、积极求索、主动咀嚼、长期修炼，消极被动无以举一反三，懒惰懈怠无以登高致远。职场人士只有以高度的学习自觉，才能攀登书山之路、泛舟知识之海，把学习内化为自觉行动、升华为精神追求，将学习的鲜明品格题写在自己的日常工作中、镌刻在自己的心灵深处。

国以学立，人以学明。对30岁之前的人而言，自觉汲取知识的养分，才能在各种压力增大的形势下，更好地放下原有的思维模式，适应各岗位职能要求。具体地说，要在提高差异性能力、磨炼吃苦耐劳的坚强毅力两方面着手。

我们知道，竞争就是“差异”，现代社会是一个分工精细的社会，分工的一个重要特性就是工作的差异性，这种差异性客观上要求劳动者的知识与能力具有差异性。因此，每个大学生都应该发掘自己的潜力，着意培育自己的特长，放大自己的优点，打造自己独特的不可替代的核心竞争力，“人无我有，人有我优”，这样就可以在激烈的竞争中占据一席之地，为职业发展增加一个有力的砝码。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

俗话说，“吃苦是成人的门槛”。30岁之前，我们应该做好吃苦准备，砥砺健全人格，磨炼坚强意志，提高心理承受力，这一点在当前经济形势下尤为重要。

许多企业反映，年轻人做事眼高手低，知识脱离实际，不愿从基层做起，缺乏吃苦耐劳精神，人际沟通能力差，比较自私……针对此种情况，我们应该深刻反省，“吃得苦中苦，方为人上人”的顺口溜谁都会念，但是真正做到的又有几个？历史上有很多克服重重困难之后才获得成功的人。困难之大足以使他们变得意志消沉，浮于尘世。亚伯拉罕·林肯克服了童年困难、低落的情绪，丧失两个儿子的痛苦及内战中接踵而来的嘲笑，最终成为无可置疑的美国历史上最伟大的总统；海伦·凯勒早年双目失明，但她还是对世界产生了影响；而富兰克林则患过小儿麻痹症。与他们的困难相比，我们所面临的可以说是小巫见大巫了。

生活中，很多人的电脑因为垃圾太多，常常都要清理、更新、卸载，以便提高运行速度。知识结构也是这样，如果老不更新，原来的东西就会越积越多，让你背上沉重的负担，没有办法去吸收新的知识，最后被时代抛弃。所以，“电脑”要加速“更新”，人脑也要快速地更新。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

5. 平衡好事业与家庭

30岁之前，很多人都处在事业的上升阶段，同时也面临结婚组建家庭的关键期。随着工作节奏的不断加快，大家往往身心疲惫，两难的选择常常无法取舍。不少人受困于此，要么为事业打拼，干脆不结婚，要么婚后忽视家庭，造成夫妻矛盾；还有的以家庭为重，放弃了许多发展机会。这种事业和家庭“打架”的现象在日常生活中并不少见。

29岁的汪立龙，原本有一个美满的家庭，妻子温柔贤惠，儿子聪明可爱。当时他们的经济条件并不宽裕，为了让家人生活得更好，汪立龙便跟着亲戚到北京做生意。他和妻子商量好，等他在那边站稳脚跟，就把妻子和儿子接过去。

创业的艰辛超出了他们的想象。第一年，汪立龙投入的本钱基本上打了水漂。妻子独自在青岛操持一个家，本来就觉得很辛苦，再加上为丈夫的生意而忧虑，免不了有些抱怨。有时候没说几句话，两个人便会发生口角。事后回想，汪立龙承认，当时自己面临着巨大的压力，自顾不暇，对妻子的情绪也就疏于照顾了。

第二年，汪立龙的生意有了起色。这时，他开始想到弥补夫妻之间的感情裂痕。他希望妻子辞掉青岛的工作，夫唱妇随，改变之前两地分居的局面。可是考虑到很多现实问题，他妻子没有过去。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

到了第三年，汪立龙的生意已经做得很好。只是他变得更加忙碌，回家的次数少了许多。这个阶段，他和妻子的相处简直像陌生人那样冷淡，连争吵都没有了。而以前很贴心的儿子也逐渐跟他疏远。有时候他特地抽空回来陪儿子，儿子却不叫他。

“我对我们的感情已经回天无力。”不久，汪立龙和妻子办理了离婚手续。他无奈地说：“我出去做生意，本想为一家三口谋幸福，现在钱是赚了不少，可是谁都不快乐，我这三年的努力又有什么意义呢？”

可见，造成现在的局面，汪立龙自己要负很大责任。如果他在感情出现裂痕的时候，及时采取补救措施，比如给自己放个假，调整夫妻关系，那么情况就不会变得这么糟。人们常常愿意为事业付出努力，却忽略为家庭付出努力，汪立龙就处于这样一个状况。

现实生活中的确存在很多不圆满，比如成功的事业常以忽略家人为代价，而拥有美满的家庭，则很可能牺牲了事业。但是，也有很成功的人，他们既能在事业上创造辉煌，同时又拥有令人羡慕的美满家庭。可见，事业和家庭并不是天生对立的。如果处理得当，两者完全可以互相促进。

如果说事业和家庭在某种意义上构成一个完整的男人，那么丈夫、孩子、事业同样是一个完整女人的总和。无论改变传统的呼声如何高涨，无论革除陈规的行动如何声势夺人，我们都不主张作为社会意义而存在的男人和女人只顾事业不顾家庭，或只要家庭不要事业。家庭好比地基，事业好比大厦，地基牢固坚实，大厦才可以屹立不倒。

人在职场，大家都面临着很大的生存压力，人们也越来越不容易满足。当一个人总是不知足的时候，就会时常感到不愉快，这是一个很糟糕的状态，无论对事业还是对家庭都会造成负面影响。所以，最好为自己想要得到的东西设定一个合理的目标值，在适当的时候能够满足。这样，家庭和事业才不会“打架”，自己的生活才会主次分明。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

6. 你遭遇过职场“冷板凳”吗

30岁之前，很多人都可能有过这样的经历：刚到一个新单位，上司不重视，同事不熟悉，每天净做一些勤杂的“保姆”类小事，没有提升的机会和施展空间，而且总是“出力不讨好”；虽然有不错的职位，但就是不给你安排具体工作，“英雄无用武之地”……这些职场中的糟糕境遇通常就是人们所称的坐“冷板凳”。

26岁的山东女孩邓洁，是一名硕士毕业生，供职于北京一家外企，每月收入六七千元。每天上班基本都是朝九晚五，而且公司很少加班。有着这样一份高薪工作，在外人看来，邓洁应该很知足了。但是，谁能知道，邓洁其实一直坐在“冷板凳”上。

和她一届毕业的同学，基本上都进入了同一个行业。在她们这个行业里，工资待遇基本上都差不多。她以前的同学，工作两三年都升职当了小头头了。但是邓洁，却一直都没有升职。不是她能力不强，而是她的顶头上司一直压着她。邓洁认为，也许因为上司也是女人，同性相斥。所以，她总是这样安慰自己，但是时间长了，总不能一直这样自欺欺人。

在公司的一次调整中，邓洁的上司被调到另一个部门了。当时，邓洁别提多高兴了，心想自己终于要“守得云开见月明”了。谁知，上司向领导提出申请，说要带着邓洁一起调到另一个部门，领导竟然还同意了。听到这一消息，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

邓洁恨死这个上司了，她认为，上司就是想让自己一直在她的手下工作，一辈子没有出头之日。

6年了，终于熬到要摆脱上司的一天，没想到，最后上司却来了这一招。如今，邓洁还在老上司手下工作着。她也认命了，甘心这样被她压在“冷板凳”上。不是她懦弱，没有上进心，而是因为这个时候再辞职另找东家的话，收入不一定能有现在的高，而且，升职的空间也不会很大。因为一来自己的年龄在这摆着，偏大了；二来这样的企业每年都会招很多新人的。长江后浪推前浪，保不准连现在的位置都没有了。

其实，在现实生活中，像邓洁这样的情况还有很多。不但备受冷落，满腔的抱负没处施展，而且参与不到核心工作当中，没有任何锻炼机会。

平心而论，谁也不希望在职场中坐“冷板凳”，没有人不想成为老板欣赏的“爱将”、公众瞩目的主角，可以说人人都希望在广阔的舞台施展拳脚、有所作为。

“冷板凳”谁都不想坐，但有时候却是无法避免的。很多人在坐上“冷板凳”之后，都表现出失意落魄的状态，一副无精打采、灰心失望的模样。整天情绪低落、态度消极，从此工作不再认真负责，而是敷衍了事。上班迟到，下班早退，过着“做一天和尚撞一天钟”的日子。其实，这是极端错误的做法。因为这样不但于事无补，反而还会让上司和老板认为自己的决定是正确的。如果真到了这一步，你的前途可就更渺茫了。

因此，30岁之前，如果你遇到这种情况，一定要慎之又慎！要知道，对于一个人来说，即使你的能力再强、机遇再好，也不可能保证一辈子就会顺风顺水。在人的一生中，总会遭遇很多形形色色的困难和挫折。所以，万万不可就此颓废下去。俗话说，天生我材必有用，你首先要做的是对自己有信心，其次是不要太在意上司给的“冷板凳”，也许他们这样做正是在考验和观察你。

有一个公司职员，他刚开始进入公司时很受老板赏识，但是后来几个月，他觉得自己好像被老板“冷冻”起来了，他也不知道自己到底犯了什么错误。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

在接下来的整整一年时间里，老板既不召见他，也不给他分配重要的工作。他只能忍气吞声地待着，继续努力工作，按时按质按量地完成任务。就这样过了一年，老板终于又召见了他，并且给他升职加薪。同事们都很佩服他，说他终于把“冷板凳”给坐热了。

可见，“冷”与“热”之间是能够转换的，动力完全在于自己。那么，当“冷板凳”摆在我们面前时，到底应该如何是好呢?

◎摆正心态，自我激励

如果你觉得你现在所在的公司会给你很大的发展空间，你不妨就坐一坐“冷板凳”，并且以一种平和的心态去对待，不要总是以为自己不受重视，有时候也许是老板故意用这种方法来考验你，看你是否有经得住打击的良好心态。巴顿将军曾说：“成功的考验并不是你在山顶时会做什么，而是你在谷底时能向上跳多高。”“冷板凳”也是一种考验。只要你能平心静气地对待“冷板凳”，也许机会就在不远处等你。

◎放低身段，容忍委屈

尤其是初入职场时，融入新环境是很难的，你会发现自己受排挤、同事对你不友好、凡事没人合作，等等。遇到这种情况，先反省自己是不是有做得不妥之处，也不妨直接去问对方或者是周边的人，至少别人可以看到你解决问题的诚意。

◎勤于学习多一些谦让

如果被“凉拌”，就要学会尊重别人，厚起脸皮、不耻下问地向老资格学习，也许他们的指点就是你逃离“冷板凳”的良机所在。

前面我们说过，职场如战场，年轻人在这个“战场”上遭遇冷板凳很正常，只要你把“冷板凳”当作一种历练，再冷的板凳照样可以坐得热气腾腾。我们常常看到的后来居上就是这样。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

7. 当职场“七年之痒”来袭

“七年之痒”属于舶来品，是人们对婚姻到了一定年限就慢慢失去激情，只是过过日子的一种形象比喻。在职场上，很多30岁之前的年轻人，因为走入职业瓶颈期，也常常出现“七年之痒”的境况。当初离开校园时的豪迈逐步被周而复始的朝九晚五所取代；无限的向往也沉浸在上下班的枯燥与郁闷之中；工作仿佛鸡肋一般，食之无味、弃之可惜。

刚刚30岁的周州是某公司的区域采购经理。在做采购员的时候，就连年获得嘉奖。以他的资历和业绩表现，职位应该远远高于现在。但他一直不愿升职，觉得升职之后的工作对自己来说没有意义。升职意味着管更大的区域，开更多的会，出更多的差，更大的压力以及更少的个人时间，这些对他都没有吸引力。

在公司的第七个年头，周州的处境却尴尬起来。升职，意味着他将过上自己不喜欢的生活，而不升职，他强劲的业绩表现和资历，让他和自己的老板及下属之间的关系变得难以处理。他的老板觉得他功高震主，他的下属觉得永无出头之日。他喜欢这家公司，也热爱这份工作，但又觉得自己在公司难以待下去，有时甚至“希望”公司能够主动把他踢出去。

发生在周州身上的情况正是典型的“七年之痒”，“七年之痒”首先是一种感受。心里不舒服，但又没有那么的不舒服；心理不满意，但一时又不知道怎

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



样才能更满意。处于七年之痒中的人，大多心态焦躁，情绪低落。

有媒体调查，目前在我国，30岁之前的人，有三成人仍是单身，四成人无房，六成人恐惧家庭责任，七成人无车，八成人有“七年之痒”的困扰。这其中，职场七年之痒无疑让这一人群雪上加霜。有资料显示，30岁之前的城市白领跳槽最为频繁，6年内人均跳槽2.4次。同样在30岁之前的人群中，只有32%在从事第一份工作，68%换过工作。以上数据足可看出，30岁之前的人是“七年之痒”的主力。因此，不能不引起我们的高度重视。

从心理学的角度讲，一个人在焦虑、迷茫状况下做出的决定多半是冲动而欠缺理性的。不管这样的决定之后会不会让人懊悔，在“痒无可忍”的当口选择离开，一定是有很大风险的。另外，“七年之痒”其实是提示职场人审视自己，尝试改变，如果处理得当，“七年之痒”可能正是“七年之跃”的契机。

具体地说，我们可以从这样几方面下手，“挠痒痒”。

一方面是学会适应职业角色的变化。入职七年，不管你愿不愿意，大多数人可能都会面临着职业角色转换的问题。你可能开始从一般员工转为管理者，从一般的管理者变成中高层的管理者；或从这个领域的新人变成资深的专业人士和老手。意识到这些职业角色所需要的能力和肩负的责任不同，并主动地适应职业角色带来的挑战和变化，对30岁之前的人而言是非常重要的。

有专家认为，对工作或职业产生疲倦感，其实是一种正常的现象。工作到了一定程度，程式化的模式本身很容易在人类“求新求异”的本能心理需求中被厌倦和抛弃。通常情况下，能力大于期望值和期望值大于能力的人都容易产生工作厌倦心理。

一般说来，导致工作厌倦或疲惫的原因主要有：不喜欢所从事的工作，但由于某种原因而不得不继续干下去；工作努力，却没有得到相应的肯定和回报，以至于丧失了对工作的热情；工作出现了一些挫折，比如受了老板的批评而感到委屈，等等。

事实上，人对工作的热爱比婚姻更缺乏维系的基础。出现“七年之痒”症

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

状的人不必因此而背上心理负担，关键在于如何找到痒症的来源并积极去预防和治疗它。

“七年之痒”的核心，是该如何发展的问题。所以作为30岁之前的人，应该尽早主动地规划自己的职业生涯，时时反思自己目前的职业发展状态。而不是等到“七年之痒”时才开始做这样的工作。只有真正发现自己的职业兴趣、职业价值观和职业优势，才能找到与自己相匹配的目标工作和行业，自己也就越容易在工作中得到幸福感和满足度。

另一方面是常常充电，学习新领域的知识和技能。“七年之痒”有时恰似一个困局，身处其中往往感觉一潭死水，动弹不得。这个时候主动地充电学习，引入新的元素和刺激，小小的改变可能最终造就大大的不同。

因此，“痒”的时候多学学挠的技巧和方法，这样不仅可以有效地转移你的注意力，获得心理上的满足，同时也为你尽快走出职业瓶颈创造条件。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

8. 现实与理想的平衡法则

生活中，绝大部分30岁之前的人，都有过这样的理想——两年争取当主管、三年当上经理、四年买车、五年买房……但当自己工作几年，职务没变，工资没涨，房车更是雾里看花的时候，失落、沮丧便一起袭来，不少人由此怨天尤人，更多的人则从豪情万丈走向颓废，当初的理想也变成了虚无缥缈的说笑。

不可否认，30岁之前不能没有理想，因为理想是指向我们未来人生的远景。是激励我们前进，推动我们成功的动力。青年人富有理想，憧憬美好的未来生活，对事业、友谊、爱情、幸福等充满渴望，这都是很正常的，但是，我们也应该懂得，人生不能过于理想化，尤其在职业处于瓶颈期的时候，更不能脱离实际让美好的理想变成我们前进的包袱。否则，为这种盲目的追求，一旦摔了跤，反过来会给人带来巨大的痛苦，甚至毁掉我们的一生。

因此，面对理想，勇往直前是一种勇气，急流勇退也是一种勇气。我们必须顺势而为，善于变通。在环境变化或者形势变化的时候，你的处世方式也应该随之改变。一个人的成熟，不是经历多少，而是经历后的沉淀和思考；一个人的痛苦，不是痛苦多少，而是痛苦后的醒悟和审视！

许多30岁之前的人在情况改变以后还坚持原来的理想，是因为自我感觉趁着既有的方向，顺势而为要简单得多，所以不愿意立即接受状况改变的事

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

实。而一旦承认转向，战略也不得不跟着改变，不少成功人士都相信自己的运势，也希望沿着原来的道路走下去，却未能如愿。第二次世界大战时期带领英国和法国赢得胜利的丘吉尔和戴高乐，在和平时期的选举中反而落选，就是这个道理。

情况发生逆转和突变时，不知审查环境、加以变通之人是很难察觉悄悄接近的危险和新的机会的。而那些没有经验但能够以平实而冷静的态度观察事物的人，却常常能够因情况发生改变而及时做出反应。

对于理想也是一样，苦与甜，是你亲手调制的一杯汤。职场的磨炼、打拼，做一个好员工、好领导，需要有计划和有系统地接受新知识、新技术、新思想，摒弃陈旧的、正在死亡的观念和技术。只有放弃过去，调整理想的高度和宽度，才能拥有新的工作上所需的各种资源。职场上有许多30岁之前的人，在职业生涯中遇到的最大障碍，就是不愿放弃过去和已取得的成绩，寻找新的发展空间。当然，这里所谓的寻找新的发展空间，并非鼓励不断地调换工作。发展的内涵也包括在一个地方的提升。许多人在一个地方时间干长了，却无法突破自己，最大障碍是自我能力的低估，缺乏突破、变通的意识，缺乏对现有环境进行改进的信心和激情。

的确，在我们的生活中，有太多的教条，这样一些条条框框扼杀了我们的创造，僵化了我们的思维，使一个个问题的答案程式化，单一化。这是人类的悲剧和不幸，我们在常理与常识的罗网中越裹越紧，最终不能动弹。但是，我们只要能跳出这理想化思维的茧，就会惊异地发现其实世界是丰富多彩的，同一个问题也许会有成千上万种答案，这就是对理想合理的调控与审视。

我们应该知道，一个人在作出各种制度安排和行为选择中，总是存在着名义上如何和实际上怎样的两种情况，因而形成了名义的结构和实际的结构。二者相互依赖，互为存在的前提，就像我们人和自己的影子一样。名义结构具有统一的、公认的和显现的特征，起着某种框定和规制的作用。所谓名正才能言顺，所谓治世之道从正名始，都包含着这样的意思。实际结构具有多样的和隐

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



性的特征，是真正起作用的东西。它们之间既存在着一致之处，也存在着明显的差别。因为，名实相符是事物发展的一种客观的内在趋势，不是实际结构向名义结构靠拢，就是名义结构发生变化，采取符合实际结构的变化。

但是，二者之间总是存在着不一致和不相符的情况，这就是矛盾，也是变化的根源。而且这种不一致和不相符的情况随时都在变化之中，就像不能两次跳入同一条河流中一样。这就给了我们行动以很大的自由，使得我们可以在名义结构不变的情况下，采取各种变通的方法，作出各种看起来有悖于名义结构的实际安排。

由此可见，理想的程式化和程式化的理想都不可能改变我们的人生，再美好的理想也离不开理性思考中的调整、转换。30岁之前，是人生中最艰苦的一段岁月：承担起渐重的责任、拿着与工作量不匹配的薪水、不断地权衡事业和感情。但你总得撑下去，因为这就是人生，也是实现理想的必经之路。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

第七章
和谐沟通，开启团队的正能量

沟通是生活和工作中最重要的组成部分。要融入团队，就必须学会沟通。团队精神的最高境界是具有凝聚力，凝聚力是一个松散的个人集合走向团队的最重要标志。凝聚力源于团队成员自觉的内心动力，来自形成共识的价值观，而共识的形成则有赖于沟通。沟通不仅是一个人的个人能力、魅力的体现，也是30岁之前的我们应该具备的基本素质。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

1．注重团队沟通，才能出色工作

人类社会的发展史，从某种意义上来说就是人与人的关系史，而人与人的关系史，从一定层面去解读，就是人与人沟通的历史。千百年来，人类社会演义出了无数气吞山河的历史大剧。但无论是悲是喜还是忧，本质都是人与人的沟通在起作用。沟通得好，就可能是喜剧；沟通得不好，就可能是悲剧；沟通得时好时坏，就可能是悲喜交加。

30岁以前，我们都生活在各种复杂的人际环境中，很多人知道沟通重要，但往往沟而不通，费力不讨好。下面这个案例就是如此，介绍给大家。

钱俊是公司销售部的一名区域经理，人比较随和，不喜争执，和同事的关系处得都比较好，但是，前一段时间，不知道为什么，同一部门的刘葛老是处处和他过不去，有时候故意在别人面前指桑骂槐，对与他合作的工作任务也都有意让钱俊做得多，甚至还抢了钱俊的几个老客户。

起初，钱俊觉得都是同事，没什么大不了的，忍一忍就算了。不想，到后来事情越来越超乎了他的预料，不但部门同事个个都像躲瘟疫一样疏远自己，而且手上的业务几乎被别人抢夺一空。钱俊知道这都与刘葛有关，为此，曾旁敲侧击地提醒过刘葛不要这样做，但结果是越来越糟，看到刘葛如此嚣张，于是，一赌气，钱俊告到了经理那儿。经理把刘葛狠狠地批评了一通，事情虽说通了，但从此，钱俊和刘葛却成了不折不扣的冤家。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

这样的事在企业中并不少见。它告诉我们，当矛盾出现时，尽量保持与同事之间正确的沟通方式，对于能够一起解决掉的问题，即使对方故意刁难，也应找对方认真、坦诚、将心比心地沟通。切不可轻易上交矛盾，这样做不但于事无补，相反还会让隔阂更深。钱俊的做法值得深思。

世界首富微软公司总裁比尔·盖茨曾说过，企业的成功之道在于有一种合作拼搏的团队精神，这实际上就是和谐。而铸造团队精神的有效手段就是经常沟通。在人与人之间，形成相互理解、信任、尊重、支持。企业如此，一个单位、一个组织也概莫能外。

从比尔·盖茨的这番话中可以看出，沟通是和谐的前提，和谐是沟通的结果。没有沟通就谈不上和谐，没有沟通就不可能在人与人之间搭建互动的平台。

中医讲："通则不痛，痛则不通。"人的许多烦恼、痛苦无论精神上的或肉体上的都是"不通"造成的。很多时候人们总是抱怨没有理解、无法沟通。其实，人与人之间遇到问题和矛盾，只要平等沟通，就会逐渐找到共识，最后使问题和矛盾得到妥善解决，从而达到一种和谐的境界。显然，沟通不是强对弱的恩惠，不是大对小的要求，更不是针尖对麦芒。沟通，是心与心的呼唤，是情与情的交融。

常言道："山中树木有高低，十个指头有长短。"无论我们处在哪个岗位，从事哪项工作，都是大家庭中的一分子，看待事物，认识问题不可能是同一个水准，因此，对待和解决各种矛盾、困难和问题的最有效办法，就是经常沟通和主动沟通，这是十分有效的。总的来讲，这样的有效沟通包括四大要素，即提问、倾听、欣赏、建议。

所谓提问，就是提出需要沟通的问题，分为两种，一种是封闭式的问题，另一种是开放式的问题。封闭式问题的答案只能是是或否，封闭式的问题只应用于准确信息的传递。例如，我们开不开会？只能答开或不开，信息非常明了，而不能问下午开会的情况怎么样。开放性的问题，应用于想了解对方的心

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

态，以及对方对事情的阐述或描述。例如，我们的旅游计划怎么安排？你对近一段工作有哪些看法？……每个人都有强烈的倾诉欲望，通过开放式的问题，可让对方敞开心扉、畅所欲言，让他感觉你在关心他。

提出问题后要善于倾听，在对方倾诉的时候，尽量不要打断他的说话，大脑思维紧紧跟着他的诉说走，要用脑而不是用耳听。要学会理性的善感。理性的善感就是忧他而忧，乐他而乐，急他所需。这种时候往往要配合眼神和肢体语言，轻柔地看着对方的鼻尖，如果明白了对方诉说的内容，要不时地点头示意。必要的时候，用自己的语言，重复对方所说的内容。如，你刚才所说的孤独，是指心灵上的孤独，所以你在人越多的时候，越感到孤独，不知道我对你理解的是否正确（要鼓励对方继续说下去）。

有了这样的态度，就要在倾听中找出对方的优点，显示出发自内心的欣赏、赞叹，给以总结性的高度评价。欣赏使沟通变得轻松愉快，它是良性沟通不可缺少的润滑剂。

沟通的目的是达成意见或行为的共识。而建议是没有任何强加味道的，仅仅是比较两种或多种行为所带来的结果，哪个更加完善而优良，供对方自由选择。提出意见时，最忌讳的用语就是“你应该……”、“你必须……”不论你的建议多么好，与你沟通的人只要听到这两个词，一定会顿生厌烦，产生逆反心理，而且不会采纳你的意见。因为每个人都不愿别人把他当成孩子或低能儿，他们也不是“军人”，随时等着接受“将军”的命令。

总之，沟通既是一种态度，又是一门学问，需要双方的配合，一厢情愿是达不到目的的。俗话说，伸手不打笑脸人。只要我们在友好、真诚、平等的氛围中进行沟通，就可以通过换位思考，达到理想的沟通目的，并营造出和谐的工作、生活氛围。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

2. 树立团队意识，学会与人合作

人们常说，“商场如战场”。这是对商场竞争激烈的形象比喻。但在全球化分工、协作已成趋势的世界上，合作也是必不可少的重要内容。一个国家，一个企业，直至一个团队，都需要合作，需要竞争。

因而30岁之前，我们不仅要有竞争意识，也应具备合作精神。既要保持独立的个性，自强，自立，敢为天下先，更要有集体观念和团队观念，共同积极地营造一个融洽和谐的竞争环境，从而更好地发挥个体的智慧和创造力，加速个人的成长进步和团体事业辉煌。

有这样一个例子。

传说有一位老妇人死去了，她一生没做过一件善事，鬼把她抓去，扔到火海中。守护她的天使站在那儿，想她生前做过的一件好事，好去对上帝说。天使想了很久，终于她想到妇人曾在菜园里拔过一根葱施舍给一位老乞丐，于是天使上报给了上帝。上帝对天使说：那好吧，你就拿一根葱去拉她吧！如果能从火海中拉出来，她就上天堂，如果葱断了那么她就只能入火海中，和现在一样。于是天使跑到火海边，把一根葱伸给女人，并对她说，你抓紧了，我把你拉上来。

就在女人差一点儿被拉上来的时候，火海里的其他罪人也都想着抱紧女人上天堂，但女人用脚踢他们，还说人家拉我，又不是拉你们，那是我的葱，不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

是你们的。就在她愤愤不平地数落其他罪人时，葱断了，后来女人才知道其实那根葱本可以拉许多人一起上天堂，上帝只是想借此考验一下她，可她没有经受住考验。

可怜又可恨的女人正是不懂竞争与合作的道理，因而不能升入天堂，享受欢快幸福，只能接受地狱火海煎熬的命运。

这个例子说明，一个人不可能独立地在社会中生活，人与人之间的合作和竞争是我们社会生存和发展的动力。合作和竞争是对立统一的关系，相互依存，互为补充。只有通过适当的方式与别人进行良性的合作和竞争，才能使其发挥作用，有助于个人和团队的成长。

合作指的是个人、群体之间为达到共同目的，彼此相互配合的一种联合行动。良性的合作能够使合作者之间互补长短，互相协作，从而产生1+1＞2的效应，形成强大的团队合力。竞争则是通过不同对象向同一目标、按统一标准比试高低优劣，从而激发主动性和积极性，能提高学习和工作效率，使人们不断进取，奋发向上，同时在与竞争对手的比较中，发现自身不足，使自己进步得更快。

竞争与合作都是社会进步人生成功的动力。下过跳棋的人都知道，6个人各霸一方，互相是竞争对手，大家彼此都想先人一步，将自己的10颗玻璃球尽快移到预定地点，如果你只讲求合作，放弃竞争，一味地为别人搭桥铺路，那别人会先到达目的地，而你则会落后于人，最终落得个失败的下场。相反，如果你只注意竞争，而忽视合作，一心只想拆别人的路，反而会延误自己的正事，你依然不可能获胜。

常言道，棋如人生，下棋尚如此，人生更是如此，很多时候，对于竞争与合作，人们往往偏爱竞争，而忽略合作，然而这是非常有害的，一个人如果自我封闭，不与他人来往，不帮助别人，别人也不会去帮助他，他无法从外界中获取信息，得到别人的帮助，他在激烈的竞争中常常会处于孤立无援的境地。

竞争还有能够令一个濒临绝境的团队重获新生的魔力。古代日本的老渔民

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

常常将几条生性活泼的沙丁鱼放入一群被打捞的懒惰的鲇鱼当中。由于好动的沙丁鱼在鲇鱼中乱窜，给鲇鱼带来一种危机感，于是，它们便奋力游动，从而避免由于窒息而死亡，这便是有名的鲇鱼效应。

鲇鱼效应同样适用于社会团体，经验丰富的管理者，往往在面对一个毫无活力的团队时，就会引进一批年轻向上，积极行动的新人，以打乱团体中原来已经固化的较为稳定的人际关系。由于新人个个不畏强者，敢于争胜，常常会让“元老”们如坐针毡、充满危机感。为了维护自身的利益不得不解放思想积极行动起来，以适应激烈的竞争，从而使团体焕发新的活力与创造力。

别人的经验，就是我们的镜子，可以帮助自己对照不足。30岁之前，如果你工作在一个团队中，无论是元老，还是新人，都要懂得竞争与合作的重要性，学会在合作中竞争，在竞争中合作。

在合作中竞争，就要尊重竞争对手，将竞争的过程视为互帮互学的过程，视为有效的合作方式，从中激发热情，达到共同进步。在竞争中合作，则需要我们形成团队精神，个人利益服从团队利益，积极为团队献策献力。

社会是个大家庭，很少有人能离开集体单独存在，只有对别人真诚相待，虚心学习，妥善处理好与他人的关系，树立正确的竞争与合作意识，形成良好的竞争与合作氛围，才能与团队共同成长、共同进步。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



3. 推倒分歧墙，沟通更顺畅

你的周围多了很多的同事、朋友的同时，自然也会无形之中多了一些矛盾和分歧。这是不可避免的事实。

那么，有没有好的方法，来改变这样的处境，使自己在团队中如鱼得水，更和谐地把工作做好呢？答案是肯定的，这就是，击掌为盟，异中求同。

所谓击掌为盟，就是为共同的目标建立可靠的盟约关系，并在这种利益共同体中相互协作，和谐进步；而异中求同就是放下分歧和矛盾，寻找到双方最大的共同点，为达成目标齐心协力。两者字面迥异但内涵一样。

传说17世纪末的一天，普鲁士女王索菲萨罗德与她的侍者在花园散步，这位受过科学家、哲学家莱布尼教诲的女王对侍者说，世上没有完全相同的两片树叶。随从的一位贵族马上争辩说，我可以轻而易举地在这个花园里找出两片相同的叶子。结果这个贵族当然失败了。

很多人都听过小马过河的故事，小马来到河边，问河边的小松鼠，这条河我能过吗？小松鼠对它说，河水深得不得了，会淹死你。小马迟疑着又去问老牛，老牛告诉它，河水浅极了，刚过小腿。小马试着往河里走，走过去之后，发现河水既不像小松鼠说的那么深，也不像老牛说的那么浅。

这两个故事中，前者告诉我们，世间的一切事物都存在着差异性。后者则说明，即使是同一个事物，从不同的角度观察，或对于不同的认识主体，也会

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

有不同的看法。可见，存在差异性，存在不同的观点、方法是正常的。

懂得了这一点，我们在工作中就应该包容和善待同事、朋友的个人见解，学会珍惜来自不同方向、不同角度的看法，为团队的最高目标协调一致，各尽所能。

随着知识型员工及工作内容智力成分的增加，越来越多的工作需要团队合作来共同完成。全新的团队合作模式更强调团队中个人的创造性发挥和团队整体的协同工作。团队合作模式对个人的素质有较高的要求，除了应具备优秀的专业知识以外，还应该有优秀的团队合作能力，这种合作能力有时甚至比你的专业知识更显重要。

因此，作为团队的一员，我们应在保持良好人际关系的前提下，尊重和理解周围的人。尊重他人是人所具有的一种最起码的修养。有的人喜欢给别人起绰号，喜欢探听别人的隐私，喜欢戳别人的痛处，喜欢随意更改别人的意见，等等，这些都是不尊重他人的表现。

“金无足赤，人无完人”，我们应时刻检讨自己的缺点，比如对待日常的工作是不是有所怠慢？对待客户的沟通工作做得够不够好？能否虚心接受别人的批评？这些缺点在自己看来可能不算什么，但在团队合作中它就会成为你进步成长的障碍。如果你固执己见，无法听取他人的意见，你的工作状态不可能有进步，甚至会影响到其他成员的工作积极性。

此外，团队中的任何一位成员都可能是某个领域的专家，所以你必须保持足够的谦虚。任何人都不喜欢骄傲自大的人，这种人在团队合作中也不会被大家认可。你可能会觉得在某个方面他人不如你，但你更应该将自己的注意力放在他人的强项上，只有这样才能看到自己的肤浅和无知。谦虚会让你看到自己的短处，这种压力会促使自己在团队中不断地进步。

融入团队，异中求同都是为了更好地与身边的人结成事业的“盟友”关系，如果每个队员都能够在这种“同盟”关系中，不断地释放自己的潜力、才能和技巧，能够相互尊重和被重视，相互鼓励和坦诚交流，就能在各自的岗位上找到最佳的协作方式，为团队共同的目标，自觉地担负起各自的责任并为此积极奉献。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



4. 养成换位思考的习惯

换位思考是人与人之间的一种心理体验过程。将心比心、设身处地是达成理解不可缺少的心理机制。它客观上要求我们将自己的内心世界，如情感体验、思维方式等与对方联系起来，站在对方的立场上体验和思考问题，从而与对方在情感上得到沟通，为增进理解奠定基础。

但是，在现实生活中，很多30岁之前的人，不管是在团队里，还是在日常工作中，很少想到换位思考的问题，不但让同事之间的交往出现障碍，而且团队应有的合作精神，于他们而言，也是荡然无存，王强的故事就是这样。

星期一的早上，是某公司销售部的例行部门会议，会上大家各自发言，一是总结上一个礼拜的工作，二是安排本星期的业务。轮到王强发言时，他突然将与自己共事的小李好生指责了一番。按理会上说总比会下说要好，但王强因为积怨太久，不但语气越来越重，而且还将本就不是工作范围的小李的私事也抖搂了出来，这让小李很是难堪。于是，两人就这样在会上唇枪舌剑起来，直到主管出面调解两人才偃旗息鼓。

最后经过了解，原来王强刚刚联系好的一个业务单位领导是小李的亲戚，因为最近合同一直谈不下来。所以王强认为，一定是小李从中捣鬼，还武断地指出就是小李想自己把这个业务单位抢过去。小李感到委屈，虽然多次解释自己没这样做，但王强依然怀疑。结果才出现了例行会议上两人互不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

相让的场面。

此事后经主管出面协调，小李确实没有责任，合同签不下来的原因是那个业务单位最近已经转产了部分产品，采购量受到限制所致。

在这里，我们看到了换位思考在人与人之间的沟通和交往上占有多么重要的地位，这个故事告诉我们：如果不了解对方的立场、感受及想法，我们就无法正确地思考与回应，沟通便被阻断，合作也就无从谈起了。

换位思考是增进交往合作的第一步，应该体现在我们每一个团队队员身上，它可以让人从多角度看问题，从而更好更全面地思考、分析问题；它还可以让团队队员之间多一份理解，少一份猜疑；多一份情谊，少一份敌意。换位思考更能让团队齐心协力、同舟共济。

还有这样一个故事，小羊请小狗吃饭，它准备了一桌鲜嫩的青草，结果，小狗勉强吃了两口，就再也吃不下去了。过了几天，小狗请小羊吃饭，小狗想：我不能像小羊那样小气，我一定要用最丰盛的宴席来招待它。于是，小狗准备了一桌上好的排骨，小羊一口也吃不下去。

这是一个很简单的故事，在我们的生活中也会经常发生类似的事情。大家总是把自己的想法强加于人，而且会认为那样对他是最好的。然而我们有没有站在别人的立场上，以对方的心理去想呢？

孔子曰：“己所不欲，勿施于人。”自然是公认的真理，然而很多时候，还是要“己之所欲，勿施于人”才对。凡事不要把自己的想法强加给别人，遇到问题多进行换位思考，这样，你才会更好地理解别人，也减轻了别人的思想负担。

个人如此，团队也一样，一个由充满理解的队员组成的团队，才是一个有希望的团队。所以我们作为团队中的一分子，要充分认识到，相对于个人利益，团队利益高于一切。只有具备这种思想，才可能出现一个有利于团队与个人共同发展的精神导向。

团队有大有小，每个人都是团队的一分子。团队运转的好坏，看的就是指

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



导精神，也就是“团队精神”。换位思考，正是这种“团队精神”的具体体现，也是每个团队成员加强合作的坚强纽带。

“团队精神”虽然看起来简单，但是要让团队中每一个成员都落在实处，也不是一件容易的事情，这就需要成员间相互尊重。

团队精神的基础是尊重个人的兴趣和成就，因为任何一个团队都是由个人组成，在这个追求共赢的社会，团队精神的凝练并不是要求团队成员牺牲自我。相反，挥洒个性、表现特长更能保证成员共同完成任务达成目标，更能促使成员产生主动的协作意愿和明确的协作动力，因为他们知道，只有保全大我，才能成就小我。当然，集体也要站到个人的角度换位思考，多为成员的发展创造好的氛围与环境，这样形成良性互动。

每个人都应养成换位思考的习惯，学会用心去体察其他团队成员为工作的付出、辛苦与不易。如果团队中能够达到相互信任，相互包容，相互补台，相互谦让的程度，那么这个团队就会充满活力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

5．职场没有借口

对于30岁之前的很多人来说，常常会碰到这样的情况：刚刚上手的工作，却被一纸调令而放下，“分配”到另一个岗位；本来干着很安稳的事，而且越来越顺手，却一通谈话，被指派到别的部门；更有甚者，今天还在这个科室负责，明天不明缘由被“发配”到另一个地方当下手……如此转换，让很多人无所适从、心生厌烦，甚至不知如何是好。

26岁的女孩刘佳就碰到了这种“倒霉”事，刘佳2007年从某大学人力资源管理专业毕业后，应聘到一家国有大型企业从事人力资源管理工作。一年不到，由于工作需要，又被公司安排到下面一家分厂做文员。不想，工作刚有起色，由于公司内部业务调整，刘佳又被派到很边远的城市做市场开发。由于对新工作不适应，调职后仅一个月，刘佳就感到压力增大，心力憔悴，加之新部门人员不熟，配合出现问题，多次被上级点名批评。刘佳满腹苦水无处倒，人也瘦了一大截。

其实，现代职场，像刘佳这样的情况并不鲜见。随着市场环境的变化，不少企业由于业务需要和内部合并重组以及员工工作能力等原因，对下属的工作调整十分频繁，员工们的职业转换频率也越来越高，这都是不可避免的。

这样的职业转换虽然使员工出现很多不适，如对新工作操作流程理解含

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



糊，绩效不高；工作量突然改变，工作节奏紊乱；职位变化后产生焦虑感和心理压力；不适应新部门、新上司的管理风格，等等。但作为企业，尤其是一些迅速发展的企业，这些都是再正常不过的事情。因此，对于30岁之前的人而言，适应新职位、新岗位的快速转换，顺利承担委派的任务，是职业生涯进阶一大关键。

那么，我们到底应该如何适应转换，调整自己，而不留下任何遗憾呢？

第一，忘记你的过去

到了新的工作岗位之后，我们要做的第一件事情就是“忘记过去”，否则它很可能会成为你开展新工作的障碍。曾有一个24岁的年轻人，在到了新岗位之后，一时口误，说到原先的单位，仍然是用“我们公司”、“我们科室”，结果让新同事耿耿于怀，认为这个人还没有把心放到新岗位上，于是在工作中处处找碴出难题，让他苦不堪言。所以，忘记过去，是成功走上新岗位的第一步。

第二，主动学习，准确认识新工作

接受新工作后，可以事先了解一下性质，这样在前任交接工作时，才能听得懂，不懂的地方也能及时提问；此外，应主动与上下级沟通，并对今后的工作进行思考，力争在最短的时间内上手。

第三，熟悉新的业务，适时调整工作习惯

有些人，总认为自己以前做得如何安逸和出色，所以到了新的岗位，仍然按部就班，结果往往失败。到了新岗位要有新气象，尤其对专业性很强的工作，切不可依葫芦画瓢犯低级错误。另外，要合理安排工作时间、日程等，最好能够制订一个工作计划，对各项工作提前进行安排。

第四，克服心理障碍，保持良好的工作状态

不能视新工作为包袱和压力，要坚决避免因环境和工作性质的转换而影响到个人情绪，因为这很容易造成你的工作效率下降，应多从新岗位上寻找快乐，不断提升职场竞争力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

第五，摸清团队氛围

一般而言，摸清团队的氛围比熟悉工作职责更为重要。每个团队都有独特的氛围，如有的紧张，有的活泼，有的“鼓励”，有的“压迫”，如果事先没准备，往往无所适从。

所谓团队风格，一方面来自管理者，另一方面就是同事，因此，一定要尽快适应并融入到他们当中，切忌清高、孤傲甚至避而远之，留下“不合群”的印象。

总的来说，当我们面对职业转换的时候，千万要大度对待。只有自身接受了这样的变化，你的职业轨迹才能得以平稳的延续。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

6．同在屋檐下，相处是门艺术

一个团队，就是一个小社会。随着生活节奏的加快，在这个小小的社会中，人们渴望拥有各种类型的朋友包括异性朋友，以减轻高强度的工作、生活压力。正所谓：男女搭配，干活不累。但搭配归搭配，男女有别，还是注意分寸的好。

由于男女间的相互吸引，彼此都希望给对方一个好的印象。男人为了获得女人的好感，常常用社会上所公认的男子汉形象来塑造自己，心胸大度，文明潇洒，不怕吃苦，乐于助人，等等。女人则竭力表现女性的细心、温柔、举止文雅、善解人意等优点。这些心理和行为，开始是潜意识的，久而久之形成习惯，就能提高个人修养，形成可贵的品格。

一个人需要这种品格，一个团队更离不开这种品格。但应该知道，好品格的养成应贯穿于与异性交往的始终。我们既要反对所谓的男女授受不亲，也要反对无节制交往，更要反对不分场合不加区别的庸俗异性关系。总体来说，与异性往来一定要把握分寸，以免交往太深惹来闲话，或者过于保守让人耻笑。

据美国心理学家霍尔的研究，在一个团队中，男女间相距46厘米以内，就要被视为调情或表示亲昵。

鉴于此，我们在与异性交往时，身体距离应控制在合理的范围之内，以不感受到对方呼吸的快慢、皮肤肌理及颜色的细微变化为标准。尤其是衣着不能

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

太性感。如果公司统一要求职业装，这种情况尚可避免，但是仍然应该注意女性不要穿过短的裙装。如果公司没有正装上的要求，则应该格外注意，什么衣服能穿，什么衣服不能穿，要注意分寸。男性最好不要敞怀、穿短裤上班。女性尽量别穿得过于暴露，这样有故意显露自己身材之嫌。如果你有意如此，切记此地不宜久留，这是办公室，不是私人场所。

穿戴如此，举止就更要讲究起来。如果你是男性，有女同事在场，把松了的皮带解开再扣紧，或是当场把衬衣塞进裤子里，都会引起女性的不愉快。根据心理学家研究，这样很容易被视为带有挑逗性的行为。作为女性，举止方面主要表现在体态语上，而且往往容易被忽视。比如，反复交叉和放开两条大腿，在男性面前梳理头发，触摸男人的衣服，头发垂扫男人的面颊等，虽然可能是无意的，但很容易引起男性的误解。

其实，团队男女关系还是很容易相处的。只要放正心态，坚持原则，把握分寸，尽管正常大方地与异性交往，保准没人说三道四。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



7. 谦虚豁达，让你赢得团队成员的尊重

年轻人，谁都在乎荣誉，因为荣誉不但可以激发出高昂的工作热情，也能让社会认可自己的能力，为今后的发展创造有利的条件。但生活总是需要一些大度和谦让的，荣誉也是如此，尤其对于一个团队来说，这样的谦让往往更显得难能可贵。

可是，不正确对待荣誉，所谓的荣誉就会成为“枷锁”。古往今来不知有多少人因为不择手段地争取荣誉而毁灭！

战国时期的吴起，不但是一位名将和谋略家，而且还是典型的荣誉狂。为了换得“效忠鲁国”的荣誉，他不择手段，阿谀奉承，处处钻营，甚至亲手杀死了当初带着大量金银珠宝与自己私奔的爱妻。就是因为妻子是鲁的死敌——齐国的女子。他终于名扬四海，然而也正是由于他对荣誉的追捧，让他因盛名之下不避收敛而丧生。在通往荣誉和名利的道路上，吴起不能不说是一个很好的借鉴。

渴望荣誉，追求荣誉，是人之常情。荣誉得来不易，需要艰辛地劳动，需要不懈地奋斗，需要长期地付出。荣誉一经取得，激动、欣喜、兴奋都是正常的情感流露。然而，荣誉毕竟是对过去的一种肯定，不能意味着明天的必然成功。如果留恋昨日的荣誉，必将在今后一事无成。

世界著名物理学家居里夫人，就智慧地认识到了这一点，她从发现化学元

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

素——镭的那一天起，先后获得了10项奖金、16枚奖章、102个名誉头衔，并成为世界上唯一两次获诺贝尔奖的女性。不仅如此，她还把自己一生追求事业和高尚品德的精神，影响和延伸到自己的子女和学生身上。在她的言传身教下，她的大女儿也获得了诺贝尔化学奖，小女儿成为音乐家、传记作家，她所领导的居里实验室完成了有关放射性研究的论文达500篇以上，其中许多是开创性的研究成果。

在世人的眼中，居里夫人应该是十分在乎荣誉的人。然而，事实却并非如此。有一天，一位朋友来她家做客，忽然看见她小女儿正在玩英国皇家学会刚刚颁发的一枚金质奖章。朋友大惊道："夫人，现在能得到一枚英国皇家学会的奖章是极高的荣誉，你怎么能给孩子玩呢？"居里夫人笑了笑说："我是想让孩子从小就知道，荣誉就像玩具，只能玩玩而已，绝不能永远守着它，否则就将一事无成。"

品德的高尚，决定着成功的高度；思想的力量，决定着荣誉的质量。没有良好的品德，就不会有瞩目的成就；没有高尚的思想，就难以有辉煌的成功。

的确，随着时代的进步与发展，谦让这种美德的确被不少人淡忘，人与人之间的谦让越来越少：同事之间常为一点琐事而争吵，朋友之间总为鸡毛蒜皮而反目；什么事都是自己正确；任何问题都是别人的不对……

如果人人都多一份谦让，少一份争论，同事之间就不会发生那么多纠纷，朋友之间就不会有那么多芥蒂，团队之间就会少一些冲突，多一些和谐。可以说，能不能正确对待荣誉是检验一个人品格高下的试金石，也是和谐团队的重要标志。

人们常说，放下荣誉，才能战胜挫折争取更多的荣誉。这话没错，尤其对30岁之前的年轻人而言，我们千万要记得：在任何情况下，荣誉只是个短暂的结果，争取成功的过程却是无比的漫长；荣誉只是个凝固的辉煌，往后的道路仍然充斥着艰难困苦。只有不断地前行、忘我地努力，才能在前进中争取更大的荣誉，在进取中实现持续的成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

尤其需要提及的是，不要独占荣誉，要适时地转送出去，让那些默默无闻地帮过你的朋友、同事共同分享这份荣誉。要知道，你现在的成就并非完全是由你一个人创造出来的。懂得分享和谦让本身就是莫大的荣耀。很多时候，人们应适当地交换经验、分享荣光而非独占和自得。当然，也不能从他人那儿刻意地抢夺荣誉。当你放弃贪得无厌的荣耀需求时，你以前需要从别人那儿得到的也就被一种安静的内在自信所取代，而这个自信正是来自让所有人享有荣誉带来的喜悦。

总而言之，面对荣誉，除了谦让，还应该学会珍惜。团队建设、个人成长，都要既视已取得的荣誉为生命，备加爱惜，备加呵护，又以此为起点开辟新的道路。如果一个人放不下荣誉，为荣所累，为誉所困，在发展的道路上自缚手脚，在工作的逆境中患得患失，最终就会无所作为，原有的荣誉也会丧失殆尽。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

第八章
实践七个习惯，做高效能的自己

哈维·麦凯说过："时间是免费的，但它却是无价的。你不能拥有时间，但是你可以使用时间，你不能留住时间，但是你可以消耗时间。一旦你失去她，就再也找不回来了。"30岁很快会到来，如果二十几岁我们不知道管理好时间，随意"打发"它，30岁以后我们就会被时间"打发"。因此，掌握方法、合理安排、劳逸结合、计划用时才是正确的选项。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

1. 为什么要学会掌控时间

时间，是公平的法官，它给每个人的一天都是24小时，假如一个人的寿命为80岁，那么他一生时间的用途分别为：睡觉27年，走路10年，吃饭10年，穿衣和梳洗5年，生病3年，打电话1年……一生用于工作的时间，其实还不到80年的1/5。

尽管如此，很多人对时间的利用和管理却相去甚远。所以，30岁之前的人应学会管理好自己的时间，做到收放自如。

现实生活中，在时间的管理上，有的人缺乏明确的目标，一天忙到晚，却劳而无功；有的人习惯于今天的事拖到明天再做，明日复明日，结果事情总也做不完；有的人不会拒绝别人，凡事有求必应，什么应酬都参加，结果很多时间耗费在无聊和琐碎之中，造成事情无法完成。从一定意义上讲，时间管理得好坏，决定着一个人事业的成败和命运的走向。

某媒体曾经报道过这样一则新闻：澳大利亚一个名叫菲利斯·特纳的老太太，12岁辍学，在繁重的工作之余，利用点滴时间学习，最终在94岁时拿到了硕士学位，成为世界上年龄最大的研究生。

菲利斯·特纳成功的一个重要原因，就是她善于管理时间！很多时候，我们总是不断地寻找提高效率，利用好时间的方法，一本又一本的书，一个又一个的方法，但却常常做本末倒置的事情，你也许听说过这样一句话“摸着石头

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

过河”，不少人开始是想摸着石头过河，可是在河底走着走着就忘记了自己是在过河，东摸摸西碰碰，结果在河底自娱自乐了，哪还想得到自己是在过河？也有一些人开始是想着怎样能够学习好，工作好，总渴望一个好的方法，能帮自己一把，结果却游荡于一个又一个的规划上，方法没少找可就是没见效果，更别说收放自如了。

巴尔扎克说：“时间是人的全部财富，正如时间是国家的财富一样，因为任何财富都是时间与行动化合之后的成果。”还有一位伟人曾对时间做过极富哲理的归纳，他认为，任何节约归根结底是时间的节约。成功的因素非止一端，天资、机遇、健康等都重要，但有效地利用时间是把所有有利条件发挥出来的决定因素。分分秒秒都舍不得放弃的人，即使天资不那么好，机遇不那么巧，健康不那么妙，未必不能成功。

有人说，在这个世界上，最可悲的人，不是软弱无能，也不是穷困潦倒，更不是一事无成，而是不懂得管理时间的人。此话不假！综观当今社会，无论是机关、企业，还是部门、单位，都十分重视对时间的利用与管理，有的还把一个人的时间管理能力作为衡量优秀员工的重要准则。可以说，管好时间早已成为各行各业争相努力的方向。

那么，30岁不到的我们，应如何进行有效的时间管理，并做到收放自如呢？下面几点，可以作为参考。

◎把时间用在刀刃上

我们常常能听到这样的抱怨：“我这么努力地工作，甚至忙得连喝水、上厕所的时间都没有，为什么我还是不能完成自己的工作？”这是因为他们偷懒吗？是因为他们笨吗？都不是，主要是因为他们没有利用好自己的时间，没有把时间用在刀刃上。

◎合理安排时间

时间就是金钱，只有精心安排时间，才能将浪费降到最低。要善于处理自己的时间，善于利用自己的零散时间。要把点点滴滴的时间都积累起来，这样

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

我们就会发现，原来总不够用的时间会逐渐地变得富足起来，甚至很多没有想过的事情我们都有时间去做了。

◎养成准时的习惯

做事成功的秘诀，首要一点就是要养成准时的习惯，可是一般人的习惯往往是一再拖延。在公司中，很多员工因为不能准时而失去了晋升的机会。不能老是拖延自己必须完成的工作，把任务提前完成难道不比拖延下去好吗？准时并不难，而是你应该做的，你的职业生涯可能因此而与众不同。

◎珍惜时间

时间是最高贵而有限的资源，一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。在工作中，时间的重要性体现得更为突出，只有更善于利用时间的人才能更加接近成功。有两种方法可以提高单位时间的效率：第一是在单位时间内做更多的事情，第二是在单位时间内做更重要的事情。

时间管理既是科学，又是艺术，要想使你的工作、生活更富有效率，在了解和掌握以上几点的基础上，还需要在实践中多体会、多总结。争取做到收放自如，成为时间的主人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

2. 箱子的秘密

每个人从一出生开始，生命就已进入倒计时。时光如梭，生命如烟。30岁之前，是人生的黄金期，可以说时间就是生命，浪费时间就是浪费生命。因为人生在历史的长河中只是短暂的一瞬，它是一张单程车票，走过错过，一切皆有去无回。

一张单程车票，注定了人生本就是一场艰难的旅行。很多30岁之前的人，因为年轻气盛，以为来日方长，所以对“少壮不努力，老大徒伤悲”“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”等名言警句只是读读而已，总是不能理解它的内涵和意义，所以对时间从不珍惜，甚至浪费。但当自己能够理解和懂得它的含义时，却已经时过境迁，一切都来不及挽回。来看下面这位年轻人的故事。

一个二十几岁的年轻人，大学毕业后，一直没有找到理想的工作，今天向妈妈开口要钱打游戏，明天从爸爸那里拿点钱上网，终日沉迷于虚拟世界，不仅自己荒废了大量的美好时光，也让父母操碎了心。后来，连续几个晚上，当他从网吧回家时，都看见有个人从他家里扛走一只箱子，装上卡车拉走。

他每次都想要阻止那个人，但是，那个人的行动很迅速，总是在他还来不及叫喊时，就已经走掉了。

有一天，他终于决定打的去追，他一路跟踪那辆卡车，那辆卡车走得很

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

慢，丝毫不像是要逃跑的样子，最后停在城郊的峡谷旁。

那个搬箱子的陌生人停了车，把箱子卸下来扔进了山谷。年轻人颇为好奇，于是下车去看。他发现山谷里已经堆满了箱子，规格式样都差不多。年轻人觉得很奇怪，他根本不知道自己的家里有这么多一模一样的箱子，而且也不知道这个人把箱子运来这里做什么。

他走过去问那个陌生人："刚才我看见你从我家扛走一只箱子，箱子里装的是什么？这一堆箱子又是干什么用的？你为什么把他们扔在山谷里？"然后，他自言自语地说："好像我们家没有这么多这样的箱子，你到底从哪里找到它们的？"

那人打量了他一番，微微一笑说："你家还有许多箱子要运走，你不知道？这些箱子都是你虚度的日子。"

年轻人觉得奇怪："什么日子？"

"你虚度的日子。"

"我虚度的日子？怎么会！我就是上上网，也没做什么坏事，现在我的游戏等级已经很高了，我没有虚度过任何一天。"年轻人不相信地说。

"不，这就是你虚度的日子、你白白浪费掉的年华。你认为自己把所有的时间花在网络上就是没有虚度时光吗？你朝夕盼望美好的时光，但美好时光到来后，你又干了些什么呢？你瞧，它们个个完美无缺，根本没有用，不过现在，你想用也来不及了。"

世界著名行为心理专家吉姆·罗思通过研究认为，一般人对时间的运用管理有几种不同的态度，这其中就有一种如上述年轻人一样的心态，他称之为游荡者。游荡者完全忽视时间这回事，他们选择的生活方式是愈没有组织愈好，他们让生活漫无目的地飘游，如果他们有工作，通常都为时短暂，因为他们反抗任何组织、任何控制时间的企图。吉姆·罗思指出这种"沿着生命的公路流浪"的生活态度，将阻碍一个人获得进步，无法游荡出更好的生活。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

高尔基说，世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最易被忽视而又最令人后悔的就是时间。所以，人生虽然是一次单程之旅，他赋予人们的时间也很有限，但我们的生命可以在创造中寻找到一种永恒。

光阴似箭，人生总有很多事在你不经意间成为永久的遗憾。我们无法增加生命的长度，但是我们可以善用时间来提高生命的密度，提高人生的质量，扩充我们有限的生命内涵。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



3. 最不需要意志力的N个时间管理法则

无论是30岁之前，还是30岁之后，时间，都是我们必须珍惜的不可再生资源。同时，它也是一种特殊的账户，你每天都有1440分钟进账。在资源有限，时不再来的情况下，我们应如何善用时间，是每个人都必须审慎对待的问题。

一直以来，很多书籍、文章在谈到善用时间、管理时间时，都有自己独到的见解，本节收集了诸多这方面的好的善用时间法则，我们可以通过这些内容的理解，真正掌握如何与时间好好相处。

——二八法则

国际上有一种公认的时间管理法则，又名帕累托定律，也叫巴莱多定律、不平衡原则等，是19世纪末20世纪初意大利经济学家帕累托发明的。他认为，在任何一组东西中，最重要的只占其中一小部分，约20%，其余80%的尽管是多数，却是次要的，因此又称“二八法则”。

在时间管理中，一般表述为：假定工作项目是以某价值序列排定的，那么80%的价值来自于20%的项目，而20%的价值则来自于80%的项目。

二八法则讲究时间利用的优先顺序，也就是决定哪件事情必须先做，哪件事情只能摆在第二位，哪些事情可以延缓来处理，即要有意识地设定明确的有限顺序，以便执着、系统地依照这个顺序处理计划里的任务。设定优先顺序有下列好处：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

首先，只做重要而且是必要的任务。在生活中，不管是工作、学习、人际关系等，你只做重要而且是必要的任务。其次，每一次只集中在一件。在具体事情上，每个人的角色不同，在当时的状况之下设定目标，应以每一次能够最完美地完成目标为原则，这样在计划周期结束时，每个人至少都处理了重要事情。

二八法则是时间管理的重要原则，时间管理的重要意义在于你能经常以20%的付出取得80%的成果。因此，在你的工作或生活中，你应该把十分重要的项目挑选出来，专心致志地去完成，即把“好钢用在刀刃上”。

“二八法则”体现在生活的方方面面。如，商家80％的销售额来自20％的商品，80％的业务收入是由20％的客户创造的；在销售公司里，20％的推销员带回80％的新生意，等等；“二八现象”就如“黄金分割”一样普遍，恰似放在某一环境中的“坐标系”，本身可能是合理的，也可能是不合理的，但在其左右一定有合理的部分，体现出重要的应用价值。

——721法则

主要内容包括：

（1）70%的时间用于当天的工作，20%用于明天的准备，10%用于下周的计划筹措；

（2）70%的时间用于工作，20%的时间用于家庭生活，10%用于娱乐、社交等；

（3）70%的时间专注于原本的工作，20%的时间花在跟核心工作有关的新事物上，10%的时间花在完全没有关联的新事情上。

上述法则的中心就是围绕主要工作，合理规划未来，在此基础上管理好家庭生活、社交娱乐等，以期提高时间的利用效率。

——第克泰特法则

第克泰特的英文意思，在这里可以引申为“专用时间”。犹太人习惯将上班后的一个小时，定为“第克泰特时间”。在这段时间里，必须将昨天下班到今天上班之间接到的信函、传真、E-mail等全部回复。犹太人之所以注重

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

“第克泰特时间”，是因为在激烈的商战中，他们以“马上解决”作为工作的座右铭。在能力卓越的犹太人的办公桌上，看不见“未决文件”。30岁之前，如果你是一个管理者，不妨借鉴一下犹太人对待时间的这种做法。

——限制电话法则

虽然电话越来越显示它在管理工作中的重要作用，但作为双刃剑，它又是浪费管理者时间的一个主要原因，因为电话能中断手里的工作，搞不好还会出现“煲电话粥”现象。用一个小时集中精力去办事，要比花两个小时中途被打断10分钟、20分钟的效率还要高。

如何防止电话干扰？一是分析一下打给你的电话，确定采取什么办法减少那些根本没有必要的电话；二是先用诚恳的语气接听电话，避免闲谈；三是让别人知道什么时间可以打电话找你。

——时间隔离法则

时间隔离法则是《有效管理者》一书的作者、著名效率专家杜拉克首先提出，时间隔离法则认为，每个人在每天的工作时间内，应保持90分钟的隔离。杜拉克曾指出：“我严令我的秘书，除我的内人之外，无论什么大事，不要把任何电话接给我。”虽然这也许有些冒险，需要勇气，说不定真有天大的等不及90分钟的事情，但这种方法却能大大提高一个人的时间利用率。

——成功日志法则

几乎所有的伟人都有把想法记录下来的习惯。日志是成功者必备的条件。他们用日志来记录当天的重要事件和成长学习心得，用日志来总结经验、反省过失，用日志来规划明天、明确目标，用日志来管理时间、集中精力、抓住大事……记日志就是在善用生命、设计生命。

善用时间的方法还有很多，限于篇幅，本节仅归纳以上几个主要的法则，年轻人可以作为参照。

总的来说，法则再好，还在于合理运用。正确地平衡好工作和时间的关系，需要计划和周密安排。这一点对提高生活质量和工作效果都有好处。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

4. 做一个守时的人

现代生活的快节奏，呼唤着人们的时间意识。守时、守约理应是现代人所必备的素质之一。但是，不守时、不守约的情况却经常在我们的身边发生：上班迟到、开会晚来、航班延误、碰面爽约……无不使我们的生活充满变数，让人烦不胜烦。不守时、不守约，既挥霍了自己的信誉，也怠慢了别人的苦心。

在现实生活中，迟到的现象随处可见，我们每个人也都有过这样的经历。但大家总认为不过是一点点“小事”，以为晚一点，慢一些很平常。尽管有时也觉得“不好意思”甚至试图解释、“圆场”，却很少有人去考虑这种做法的危害。其实，很多迟到所造成的负面影响远比我们想象的大很多。

首先，迟到容易使别人对当事人产生信任危机，因为时间观念反映着一个人的工作态度。从人际关系角度讲，也并不是最好的选项，不仅浪费对方的时间，更容易把自己推入“不靠谱”的行列。就像一个经常说谎的人被人怀疑、让对方戳穿一样。别人充满忌恨，自己也无地自容。其次，从迟到与守时中还可以看出一个人对待约会对象的态度。不要小看了这一点。因为不守时、不守约仿佛给别人当头一盆凉水，让人产生“热面碰上冷屁股”的感觉，而这样的结果往往带来的是交际障碍。

因此，若在已约定的事情上，实在遇到意外而无法准时到达，一定要提前

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

说明和道歉，若你忘记了日程，根本没有前往的可能，就要想办法告诉对方，并说明原因或采取必要的补救措施。当然，最好的办法，莫过于早到，哪怕提前一点，也不要往后推迟。

有位公司副总裁去香港给心理培训老师讲课。培训中心地处铜锣湾，这位副总裁下榻的饭店也在铜锣湾，不过5分钟的路程，可他却整整提前了半个小时。培训老师感到很诧异，便问副总裁，为什么提前这么早到。这位副总裁说："我早到，心里才踏实，才能镇定一下，授课的时候也会更有自信。"

遵守约定，提前到场，不仅自己感到踏实，也能给他人留下负责任的好印象。因为一个守时守约的人，本身就是一个诚信的人，也是一个懂得设身处地为他人利益考虑的人。每一次你的守时，不仅节约了自己的时间，也会在对方的心坎里烙下一个坚实而又深刻的印记——你是一个值得信赖的对象。正如戴尔·卡耐基所说，如果你想结交朋友和成为有影响力的人就要守时、守约。

守时、守约是一种习惯。试想，如果研究一个事情，该到的人没到，那么还怎么研究问题？开展集体活动，如果有人迟到，那么活动还如何按时进行；集体旅游，大家都在规定的时间和指定的地点集合，如果就你没到，那么大队人马是走，还是留？

守时、守约是纪律也是责任。按时工作是对每一个职场人士最基本的要求，也是做好本职工作的前提。如果没有时间做保证，那么工作质量就会大打折扣。

美国著名政治家乔治·德里说："一个国家的强大不是强权与实力，而是美德。假如我们丢失了最根本而有用的美德，导弹和金钱也不能使我们摆脱毁灭的命运。"可以说，一个不守时的民族是不可能强大的，一个不守时的人是难以让别人信赖的。因此，作为30岁之前的人，一定要知道，时间的珍贵是无法衡量的，守时守约是人与人相处时最基本的文明礼仪和道德体现。

我们知道，人类自从发明了钟表以来，守时、守约就逐渐成了文明生活的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

要求。这一点，就像一个人在日常生活中对时间的利用程度一样，关系到他未来一生的文明生活走向！一个铭记时间重要性的人和一个视时间如粪土的人相比，两者的人生之路往往会产生天壤之别！

鲁迅先生有句名言："时间就是生命，无端地空耗别人的时间，其实无异于谋财害命。"因此，懂得珍惜时间的人，不仅要注意别浪费自己的时间，也要时刻注意不能够白白空耗别人的时间。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



5. 行动改变世界

30岁之前，我们每个人都有成功的梦想，但随着时间的推移，往往只有少数人获得了成功。这是为什么呢？原因很简单，大多数人老是求安逸、爱拖延，让最初的美好构想慢慢变得模糊并渐行渐远。

探究不能“想到即做”的人的心理，我们发现，不少是由于过分地担忧结果，他们害怕失败。当然，事先做最坏的打算是应该的，但成功的机遇往往稍纵即逝。因此，我们根本无法做到事无巨细、精打细算，你总需要冒一点险。成功的人并不是行动前就解决所有的问题，而是遭遇困难时能够想办法克服。无论如何你也买不到万无一失的保险，所以，想到的事情马上去做是计划实施的意志体现，也是高效运作的首要任务和克服困难的先决条件。

有这样一个例子。

一个父亲和他跛脚的儿子站在一幅金字塔画前，儿子被画上金字塔的雄伟所震撼，他问父亲这是哪里。父亲淡淡地说：“别问了，这是你永远不能到达的地方。”20年后，已经年老的父亲收到一张照片，背景是和20年前同样雄伟的金字塔，拄着拐杖的儿子站在金字塔前，笑容灿烂，照片背后写着一行字：“人生不能被保证。”

跛脚的儿子用自己的行动证明：我能行！心动不如行动，当我们憧憬去做某件事情的时候，只要我们有足够的信心，并努力去践行，就一定会有笑容灿

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

烂的那一天！

在日常生活中，有许多应该做的事，不是我们没有想到，而是我们没有努力去做。时间一过，就把它忘了。

俗话说，行动改变世界！及时行动的人才容易获得成功。有些事，并不是我们不能做，而是我们不想做。只要我们肯多付出一分心力和时间，就会发现，自己其实有许多未曾使用的潜在本领。

也有些人在面临一项新的工作时，会为它的繁复与陌生而心情紧张、沉重、不安。这些人大多是较为拘谨而责任感很强的人。去除这种紧张、沉重与不安的办法，只有立刻着手去做这件事。当开始工作之后，我们可能会意外地发现，事实并不是我们想象的那样，有了这一层感悟，你的信心也会更加坚定。

“想到的事情马上去做”不是一句口号，它需要坚毅、果决和实际行动做保证。很多时候，想到与做到要同步展开，此时的个人素养就显得尤为珍贵，你不能左顾右盼，也不能东想西想，因为许多事，是由不得我们顾虑重重的。不过，每个人做事都有疲惫和厌倦期，加之事情本身的迂回、挫折或者外力干扰等，总是不可避免使做事者丧失兴趣，没了信心，造成工作中途停顿甚至失败。因此，我们应尽量在想到与做到之间求得平衡，以克服上述障碍。

开始一件工作，所需的是决心与热忱；完成一件工作，所需的是恒心与毅力。缺少热忱，工作无法开始，没有恒心，事情就可能夭折。只有热忱而无恒心与毅力，工作是永远也不可能完成的。所以，要成功，想到的事情马上去做只是一方面，更重要的是“想到就努力去做”。

如果你是一个爱拖延的人，就应该懂得“纠偏”，因为这些毛病不仅会浪费自己大量的宝贵时间，而且会因你的问题，使工作无法完成，别人厌烦，自己同样悔恨。所以，要改掉这些毛病，应当学着做这样两件事，以对付安逸、拖拉的作风。

第一件事是养成，也就是培养好习惯。不少人求安逸、爱拖沓已经成了习

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



惯。很多时候，要完成一项任务的一切理由，都不足以使他们放弃这个消极的工作态度。为此，我们要学会重新训练自己，用快速的行动取代安逸、拖沓的坏习惯。每当你发现自己又有安逸、拖沓的倾向时，静下心来想一想确定你的行动方向，然后再给自己提一个问题：“我最快能在什么时候完成这个任务？”定出一个最后期限，然后努力遵守。渐渐地，你的工作态度就会发生重大变化。

第二件事是托付，即把任务委托给其他人。有时候，任务是能完成的，但是你不喜欢做、不愿意做，这或许与你的个性或专长有关。如果你把任务委托给一个更适合做、更乐意做的人，不但事情不会耽搁，而且你和他可能由此全都成为赢家。

美国著名企业家约翰·华纳梅克白手起家，成为一代巨贾。他的名言是：“如果你一直在想而不去做的话，根本成不了任何事。”的确，假如你突然有了某个奇妙的创意、想法，那就应该立即去做，不要拖延。因为如果你不去实施，那你的创意和想法就等于零。

生活中的很多事情都不是想到就完事的，而是想与做有机融合的结晶。一个没有安逸、拖沓习惯的人，一定是想到做到并坚决朝目标前进的人，走走停停不仅贻误时机，别人也会抢到他前面去。两点之间，直线最短。我们应心无旁骛地朝着既定方向前进，越直越好。瞻前顾后、患得患失只会使自己与成功越离越远。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

6．零碎时间大整合，努力提高自己

裁缝店里有无数遗弃的“边角料”，但是智慧的设计师却别出心裁地将它们归拢起来，或做成可爱的玩偶；或拼成奇特的装饰；或直接用于服装的内衬，可谓匠心独运，赋予“边角料”以新的生机。

生活中，时间在被我们利用的同时，也会产生大量的“边角料”，这就是闲暇与空余。它们的利用价值同样很大，不可忽视。古今中外，凡是在事业上获得成功的有识之士，大都是“忙里偷闲”的行家里手。

我国宋代著名文学家欧阳修22岁时就中了进士，一生中曾担任五六个重要职务，政务繁忙，但他又创作了大量的诗词、散文和史传作品，数量之多，十分惊人。

有人想不通他怎么会有那么多时间，他说：我生平做文章，多在三上，乃马上，枕上，厕上也。意思是说，他充分利用骑马、睡觉、上厕所的时间，去思考，去写作。

爱因斯坦曾组织过享有盛名的“奥林比亚科学院”，每晚例会，与会者总是手捧茶杯，边饮茶，边议论，后来相继问世的各种科学创见，有不少产生于饮茶之余。据说，茶杯和茶壶已列为英国剑桥大学的一项“独特设备”，以鼓励科学家们充分利用余暇时间，在饮茶时沟通学术思想，交流科技成果。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



在概率论、解析几何等方面有卓越贡献的费尔马，他的第一职业是法国图卢西城的律师，而数学则是他的“第二职业”。

哥白尼的正式职业是大主教秘书和医生，而创立太阳系学说却成为了他“第二职业”的研究课题。

……

所有这些成功的名人，除了在本职工作岗位做出成绩，取得辉煌外，全都视时间的“边角料”为宝贝，不是拼命挤时间，就是把休闲当作“副业”，千方百计地发挥时间“边角料”的最大价值。

可见，“业精于勤，荒于嬉”，是千真万确的。一些著名思想家对闲暇在个人发展中的重要性的认识更是深刻。譬如，古希腊哲学家亚里士多德就说：“自然本身要求我们不仅要把工作做好，而且要善于利用闲暇。因为我们行动的第一原则是为了求得闲暇。工作和闲暇都是需要的，但是闲暇优于工作，并且它就是工作的目的。”又譬如，不少伟人也把闲暇时间作为个人发展的重要条件。他们认为，如果一个人除了睡和吃以外，没有自由支配的时间，他只不过是一头负重的牲畜而已。只有拥有闲暇时间，个人自由全面的发展才有可能。

其实在我们周围，就有很多度过闲暇时间的方式。有人利用闲暇时间博览群书，汲取知识的甘泉；有人利用闲暇时间游历名山大川；有人利用闲暇时间广交朋友，撒下友谊的种子；有人利用闲暇时间进行美术创作，摸索篆刻艺术，构思长篇小说，让思维张开想象的翅膀……这些都是我们可以效仿的做法。

如果说，30岁之前的你期望将来能有所建树，就当把握时光，努力自我提升。孔子云：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”《论语》中也讲：“好学近乎智。”历来的成功人士，无一不是好学的典范，而为人好学，也必然珍惜光阴。假如将时间耗费在玩乐上，又或无端地消耗，等于在折损自己的生命。

因此，时间不是没有，关键是你能否如智慧的设计师一样，善于利用它，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

如果这些时间的“边角料”能用之得法，那你同样会编织出最美的人生图画，你的收获也会更多。所以，很多人说累积闲暇，就是增加生命的精彩，失去眼前的时间，就等于失去了所有的时间是有道理的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

7．适时关机，过有节制的生活

手机，作为普通的通信工具和交际载体，已经走进我们生活的每个角落。它在给人以便捷沟通、联络的同时，也给很多人带来了烦恼与隐忧：正想好好休息，手机不停地叫唤；正陶醉在自我时空，短信提醒嗡嗡乱响……人们常常因为一个电话就被上司、客户找到，私人时间顿时化为乌有，快乐的心情立刻荡然无存——现代人的种种烦恼已经在发出这样一个信号：我们是否该适当地关机，还自己一个私人空间？

刚过24岁的陶靳，在上海某公司上班，因为工作的需要，每天花在手机上的时间几乎占去她的全部：起床第一件事就是看手机有没有短信；吃两口饭就要看是否漏接了通话；无论是平时还是节假日，一天到晚手指不闲着；晚上睡觉手机也放在枕头边。很多时候，同事、朋友想和她说几句话，都因陶靳的注意力全放在手机上而作罢。更好笑的是，小陶一边上厕所，一手发短信、上微博、打电话……如此紧张的生活节奏，不但使小陶事无巨细想到手机，而且精神总是处于极度的亢奋状态，人也变得憔悴起来。

一个晴朗的周末，小陶正在与朋友聚会，一个无聊的电话打来，让她很是厌烦，于是，她索性关掉手机，为自己真正放了一天的假。不承想，这次的无心之举竟成了她上班后最快乐的一天。

有了这次的体会，小陶从此特别留意关机时间，下班后就关机，晚上9点

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

后关机，只要没什么特别的安排，关机。小陶的生活从此也充实起来，有了更多的锻炼、休息、娱乐时间，精神面貌也随之大为改观。

陶龂的例子告诉我们，在竞争激烈的职场中，工作尽管重要，但身体同样不可忽视，手机虽然好，但任何事物都有两面性。因此，适当关机，既留下了自己的私密时间，也有利于身体和心理的调适。

网络时代资讯飞速更迭，手机已不仅仅是通信工具，还是人们进行交流、学习、消费或者从事其他活动的平台。“关上电脑去睡觉，躺在床上玩手机”“世界上最远的距离不是生与死的距离，而是我坐在你的对面，你却在给我发邮件”，看看这些近乎调侃的话，很多人会知道这其实是某些生活场景的真实写照。

手机的普及，确实便利，但这也提高了大多数人对手机的依赖度。出门忘带手机惴惴不安；坐车没有手机万分焦虑；很多年轻人，晚上不玩玩手机简直就无法入睡……凡此种种，不仅严重影响工作学习和日常生活，而且导致身体损害。

研究结果表明，在床上使用1个小时的手机或者其他发光的电子产品，会减少人体22%的生成褪黑激素，从而影响生理周期。不少医学专家指出，长期玩手机，会造成生物钟被打乱、失眠等症状，有的还会影响生育能力。因为在玩手机的时候大脑皮层会高度兴奋，会导致身体的内分泌失调。而且睡眠时间不足，休息质量变差，还会使人的情绪变得焦虑、沮丧，影响工作效率；长时间近距离看着发亮的电子产品，还会导致眼睛酸胀，使眼球中的睫状肌失去弹性、晶状体变形，进而造成眼睛屈光度过高出现近视。

此外，科学研究发现，手机几乎是随身物品中最容易滋生细菌的东西之一，通常最易携带呼吸道核胞病毒、肺炎链球菌、流感病毒等病毒。欧洲就曾因此暴发过一场大范围疫情，造成数十人死亡，大肠杆菌是这场悲剧的幕后黑手，手机便是“罪魁祸首”。

据报道，英国伦敦大学对英国12个城市的调查显示，人们使用的手机中，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

1/6都含有大肠杆菌。这种细菌会在手上或物体表面存活数小时，如果被传染，可能引起消化道不适症状，严重的还会导致中毒或死亡。

手机辐射方面，研究发现，待机时辐射较小，通话时辐射大一些，而在手机号码已经拨出而尚未接通时，辐射最大，辐射量是待机时的3倍左右。而且辐射会影响人的脑部神经系统，时间长了会使智力降低，还会引起机体免疫力下降，易产生疲惫、恶心等不良反应。

专家指出，手机辐射会让你延迟入睡6分钟，并将深度睡眠缩短8分钟，还可导致老年痴呆；幼年时接触放射线较多是诱发甲状腺癌高发的原因之一，其中手机辐射就有脱不了的干系……

无数事实证明，手机过多介入人们的生活，不仅隔离了现实中人与人的直接交往，也不利于日常生活压力和负面情绪的排解。因此，传统的人与人之间面对面交往方式，仍然非常重要，过多沉溺于手机的人尤其要多注意。

所以手机所带来的危害绝非危言耸听。还是理性科学地使用手机为好，别让小小的手机影响了自己的生活质量。手机要休息，人更要休息。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

第九章
用钱赚钱，三十几岁你也能成为有钱人

30 岁触手可及，如果我们想 30 岁后依然过得体面而舒适，则需更新观念，合理划分人生财务管理阶段，采取最适合自己的投资理财方式，制定一生的“钱程”规划，为我们的未来幸福生活保驾护航。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



1. 靠涨薪，不如靠理财

30岁之前，绝大部分的年轻人都依靠务工获取薪金收入。有些人年纪轻轻就超出自己的财务能力去买房、买车，拿着明天的钱过上今天的幸福生活，过度消费使他们背上沉重的财务负担，成为房奴和车奴。可见，我们在年轻的时候千万要注重积累财富，不要过早地透支未来的幸福生活。

有这样一对夫妇，25岁结婚，两人都在公司里做小职员，每月总共有几千块钱的收入，女儿刚上幼儿园。夫妻俩立志培养女儿成才，省吃俭用在孩子刚刚3岁时就送到郊区一所寄宿制全托“贵族幼稚园”，一年要花几万元的幼托费。为了方便接送孩子，他们购买了一辆很便宜的汽车。由于孩子平时在幼儿园住宿，每周五才能回家，男主人每到周五就提前下班到郊外去接女儿。女儿刚上“贵族幼稚园”的时候还能很听话，但是仅仅过了一个学期，当她看到自己周围的同学多是出生在有钱人家，他们的父母还多是董事长、总经理，而自己出身贫寒，虽然每月父母给自己的零花钱已经不少了，但同那些出手大方的小朋友相比，还是显得很寒酸。

于是，女儿的心里觉得越来越不平衡，每次回家不是嫌自己的衣服档次太低，就是嫌父母给自己的零用钱太少，给父母造成了非常大的心理压力。有一天，父亲照旧开着自己的汽车到郊区的“贵族幼稚园”接女儿。他为了不让孩子觉得面子上过不去，每次都把车停在离幼儿园很远的地方，避免同那些奔

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

驰、宝马等高档车扎成一堆。他看到女儿和几位小朋友说笑着走了出来，到了园门口，女儿的同伴都坐上自家的高档车走了。但是，刚才还和同伴有说有笑的女儿，却表情冷淡地对迎上来的父亲说："以后不要来接我了，我自己打车回家吧。"父亲听了这句话以后，就知道女儿思想变了，心里非常难过。

回家以后，夫妻俩就这个问题交流了看法，他们觉得长此以往，女儿在"贵族幼稚园"虽然有所提高，但同时也学到了许多不好的毛病。最后，两口子商量以后，决定把女儿转到离家很近的一所普通幼儿园，家里渐渐地恢复了平静。

上面讲述的情况，其实是一种攀比和"显富"现象。年轻父母望子成龙，超出了自己的实际财力，把孩子送到同自身经济实力不相称的所谓"贵族幼稚园"学习，结果使孩子幼小的心灵产生了扭曲，这个教训值得我们深思。

30岁之前，结婚也好，单身也罢，如果我们拿着不多的薪水，却想着与自身能力不相匹配的生活，就有可能误入歧途。

因此，量入为出，合理规划，巧解"薪"事，步步为"盈"应该成为我们的首选。

◎制订计划

"工薪族"可以在理财专家的指导下，制订出自己的投资理财计划并制定各种支出和收入预算，并参照实施。尽量养成记录个人财务状况的习惯。

◎增收节支

如果你能在轻松完成分内工作的同时，做一些能充分发挥潜力的事情，比如做一些第二职业，如此不仅会对分内的工作有所提高，还可以累积可观的资本。另外，要注意锻炼身体。如果有小病小疾要注意及时治疗。不要为了省下看小病的钱而延误治疗，以至于小病变成大病，最后不仅伤害了自己的身体，而且大笔资金不得不用作医疗费而"破财"。

◎强制保险

建议单身贵族们为自己购买适量的保险和附加险，以对个人的重大疾

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



病、人身意外伤害提供有力保障。同时，单身贵族们还可以适当购买集保障、储蓄、投资三种功能于一身的分红保险，进而达到投资、保障的目的。

◎强制储蓄

“工薪族”可以将每月收入的1/3用来储蓄。虽然储蓄的收益比较低，但必须有一笔机动款项来应付个人的日常开支。在储蓄时，可以把钱分为两份：一份为半年定期储蓄，一份为活期储蓄。这样，既不影响日常开销，又可以大幅增加利息收益。

30岁之前的年轻人，谁都向往安逸、幸福，没有人希望自己变成穷人，更不愿意自己的未来生活出现困境。要做到这一点，就必须学会基本的理财技巧，并在日常生活中持之以恒。这样，若干年之后，我们才不会后悔和遗憾。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

2. 开源节流，打造通向财富的自由之路

30岁之前是人生精力最充沛的阶段，也是个性习惯的养成期。在此期间，有的人左脚踏出校门，右脚就迈进了职场；有的苦恋N年，荷包空空面临尴尬；有的虽已成家，却上要赡养、下要抚养，肩头挑着千斤重担。

面对如此严峻的现实，很多人都茫然不知所措。怎么办？俗话说，天无绝人之路，一切事在人为。因此，对30岁之前的人来讲，开源节流找“钱眼”不失为一个既现实又客观的生财之道。所谓开源就是要学会玩转自己的工资卡，唤醒工资卡里的钱为你打工，具体方法是：

第一，变身缴费卡

俗话说省下的钱就是赚到的钱。如果你因为工作太忙忘记还信用卡，忘记缴纳水电煤气费，那么罚息、滞纳金就是一笔不小的支出。不妨把工资卡与信用卡办理关联还款业务，这样你就不用为还款操心了，每月工资卡里的钱会自动划到信用卡账户用于偿还欠款。你还可以为工资卡开通缴费业务，用于缴纳水电煤气费用，这样你每月就不用去银行排队缴费了，自己通过网银就能缴费，省时省力。将工资卡的赚钱和省钱招数结合使用，会让你的工资卡变成一张无敌理财卡，赶紧试试这些招数吧。

第二，购买货币基金

如果你担心卡里资金转存为定期存款影响临时急用，那么可以把多余的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



资金购买货币基金，本金有保证，通常收益在1%～2%之间，比活期存款利息高。赎回基金时，资金会在3个工作日内到账。

第三，约定转存

如果开通"约定转存"业务，利息可要比活期利息高很多。你先设好活期存款账户的资金额度，比如设为2000元，当你工资卡里的资金超过2000元时，银行就会自动把多出来的钱转到你设定的定期存款账户里，这样你的一部分资金就可以享受定期存款的利息了。

第四，抵减房贷利息

如果你是房奴，不妨考虑很多银行推出的"存抵贷"产品。如果开通了此项业务，当工资卡里的闲钱超过一定金额时，就会自动转到"存抵贷"账户里，这部分资金就相当于提前还贷了，从而达到节省利息支出的目的。用工资卡办理这种业务，既方便又实惠。

所谓节流，就是看紧自己的口袋，绝不任意挥霍。有这样几点：

◎不当"月光族"和"借光族"

现在很多30岁之前的工薪人士在生活上都是"月光族"，每个月挣多少花多少，这已经成为一种比较常见的现象。他们以"月月花光"为荣，还说不会花钱的人不会挣钱。其实，他们当中的很多人挣钱无门。现在社会竞争压力不断加大，找工作越来越难，工资水平上涨速度比较慢，物价上涨速度又比较快，在上述情况下，如果是单身，一人吃饱全家不饿，日子还好过，可是一旦结婚，单身要变成"二人世界""三口之家"，那时如果没有储蓄的话，就会面临非常大的财务压力。少数30岁之前的人不仅是"月光族"，而且还当"借光族"，这个月的钱不够就利用信用卡透支，花下个月的钱。长此以往，在财务上必然会陷入恶性循环，一旦遇到失业，或者一旦需要结婚、生小孩，财务上必然捉襟见肘，无法应对，从而使生活陷入困境。

◎不当"啃老族"

所谓"啃老族"，就是在一个人成年后依然没有摆脱财务上依赖父母的习

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

惯，凡事都向父母要钱。结婚向父母要钱，买房向父母要钱，生小孩也向父母要钱，自己依然是父母财务上的负担。

◎要有长远打算

一个人为了晚年的幸福，年轻时要在消费上做出牺牲。无论什么人，如果不是含着金钥匙出生，一辈子要过上美好、幸福的生活，必须在年轻的时候克制自己的消费欲望，做出必要的牺牲。因此，为了晚年，千万不要心存攀比，竞相透支，过度超前消费。

◎要养成节俭的习惯

当你收入十块钱的时候，你最多只能花掉九块钱，让那一块钱“遗忘”在钱包里。无论何时何地，永不破例。哪怕你只收入一块钱，也要把10%存起来。这是理财的首要法则。你千万别小看这一点，它可以积少成多。随着聚集的钱不断增加，财务上的安全感也会不断增加，内心变得祥和和宁静并刺激你获取财富的欲望，激发对美好未来的追求。

◎不当“假大款”

所谓“假大款”就是打肿脸充胖子的人，没钱装有钱。有些30岁之前的人在经济实力不足的情况下，向银行举债、向亲友借款购买房车，表面上成为有房和有车一族，过上了富裕的生活，在满足自己虚荣心的同时，却背上了沉重的财务负担。还有的盲目追求高消费，超出自己的财务能力刷卡购买奢侈品，成为卡奴。

如果你想在30岁之前就为自己打下良好的经济基础，开源节流是你可以考虑的方案，因为这样不但能堵塞住无端流走的“银子”，还能为你找到生财的“钱眼”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



3. 无知与危险，当心金钱的陷阱

30岁之前，想要活得潇洒自在并获得更大的成功，就必须有坚实的经济基础，只有这样才能轻松躲避因资金短缺带来的阻碍和限制。不少这个年龄段的人都对投资理财很感兴趣，并在其中小有成绩，这是很不简单的。

但是，我们也应该知道，投资理财是一门很高深的学问，因为投资的收益与风险相当，收益越高，风险越大。因此，我们一方面要克服保守，另一方面要减少冲动，回归理智！如果想在这条路上走出效果走出成就来，还必须保持冷静的头脑，有一个良好的心态，真正做到赚了不喜，亏了不忧。

一位24岁的年轻人曾在2008年进入股市。虽然他认可“价值投资”这一格言，却始终不能坚持做到。股市一路飙红的时候，忘乎所以、盲目跟进；股市持续下跌的时候，方寸大乱、快速抛出。最后算一算，只能以亏损了事。

还有一个25岁的年轻人在与朋友聚会时眉飞色舞地宣布：最近他又买进10万元的纸黄金，准备大赚一笔！原来，当期受美国信用评级下调等影响，市场避险情绪持续高涨，国际金价大幅上扬。后来，仅仅一个多月时间黄金的涨幅就达到20%左右，让很多人欣喜若狂。

“金价涨得虽然快，可你不怕在高点被套牢吗？你忘记以前在股市惨淡经营、咬牙切齿的模样了？”有人问。这个年轻人说：“以前是经验不足。现在先不管那么多了，金价涨势这么好，必须进入！错过这个机会，后悔可

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

来不及。"

这种盲目跟风的投资理财方式，往往带来大喜大悲，是极不理智的。

现代社会，理财观念深入人心，在这样一个全民理财的新时代，年轻人的投资渠道逐步拓宽，理财产品层出不穷，让大家在工资收入之外，拥有了更多获取财产性收入的机会，实现着更多的创富梦想。但是，"市场有风险，入市须谨慎"。投资理财原本应该是"量体裁衣"的事，懂行就做，不懂行就不做；钱多多做，钱少就少做。至于那些理财心态不端正，或者想发大财的浮躁者，只会让自己患得患失、惶惑不安。

投资理财心态为何不淡定？个人原因是主导。如果一个人对物质的欲望不是特别高，就不会"一心求暴富"，整天在市场中杀进杀出，忙得不亦乐乎。其实，财富只是实现人生价值的要素之一，而不是全部，甚至不是最主要的。把心态放平，把姿态放低，才能在理财生活中找到更多乐趣、体验更多幸福感。

首先，从容理财，月月定投。基金定投的优势在于轻松规避了择时难题，投资者只需选择好一支靠谱的基金，定期检查，就可以实现轻松理财。

其次，闲钱投资。不要把鸡蛋都放在一个篮子里，也不要把所有的钱都用于投资。承担有限的风险，追求适当的收益。

再次，选择最适合自己的投资。有些投资者连1%的投资亏损都无法承受，却总是艳羡别人买了短期收益排名较高的股票基金，殊不知，获得高回报的投资者往往也承担着更高的风险。

最后，对回报有合理预期。不合理的预期会让投资者陷入盲目乐观，冒上不必要的风险；同时在预期难以达成时也更容易受挫，沉不住气，反而不利于取得良好的投资收益。

所以，如果你想在30岁之前从投资理财方面获得丰厚的回报，前提是要有一个好的心态。而一个好的心态的建立，不是一朝一夕就能完成的，这需要过程，需要时间，更需要赚了不喜，亏了不忧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

4．越不善于理财，越要制订理财计划

在经济快速发展的今天，个人生活的改善，自我价值的体现，社会效益的达成，都是以财富的增长作为衡量标准。生活中，不少30岁之前的人都在以自己的方式创造并享用财富。“你不理财，财不理你”，这句话是非常有道理的。

理财就是以“管钱”为中心，通过抓好攒钱、生钱、护钱三个环节，管好现在和未来的现金流，让资产在保值的基础上实现稳步、持续的增值，使自己兜里什么时候都有钱花。理财的最终目的是实现财务自由，让生活幸福和美好。

其实，理财在西方国家早已成为一个热门和发达的行业，在欧洲，不少人的个人收入包括工作收入和理财收入两个部分，在他们一生的收入中，理财收入占到一半甚至更高的比例，可见理财在人们生活中的地位。你会赚钱，但不一定会理财，这是一个大问题。实际上，理财是一个观念问题，也是一种生活态度的反映。

很多30岁的年轻人都羡慕巴菲特的巨大财富，其实他跟我们一样“小气”。他甚至会因一分钱的用处而操心，但他也深知“你不理财，财也不理你”的道理。

1956年26岁的巴菲特靠亲朋凑来的10万美元白手起家，48年后的今天，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

福布斯最新全球富豪排行榜显示，巴菲特的身价已达到了429亿美元，位居全球富豪榜的第二位。今天看来，巴菲特的故事无异于神话。但仔细分析巴菲特的成长历程，巴菲特并非那种善于制造轰动效应的人，他更像一个脚踏实地的平凡人。

巴菲特的节俭尽人皆知。他现在拥有巨额的财富，却依然住在几十年前买的房子里。有一次，他跟《华盛顿邮报》老板凯瑟琳外出，凯瑟琳在机场想打一个电话，需要10美分。但是凯瑟琳的兜里没有零钱。她和巴菲特说："沃伦，给我10美分。"巴菲特从兜里掏出了一枚硬币，一看是25美分，他没有递给凯瑟琳，转身就走。凯瑟琳问："沃伦，你去干吗？"巴菲特说他要换一下零钱。凯瑟琳说："不用换，25美分也可以。"这时候巴菲特才转过身来，有点羞涩地把25美分递给凯瑟琳，说这样会白白花掉15美分。凯瑟琳说："15美分算不了什么。"巴菲特说："今天的15美分就是明天的105美元。"他这样讲是有道理的。

巴菲特从事投资事业50年，每年的资产都以近30%的复利在增长。如果这样计算，今天的15美分再过25年就会变成105美元。所以在巴菲特的眼里，今天的15美分就是明天的105美元。

从这里我们看到，巴菲特已经养成了用钱生钱的良好习惯。可以说，理财的全部秘密就在于爱惜钱、节省钱、钱生钱、坚持不懈。当然，一个人的素质、能力同样决定着其理财人生的精彩程度。

一般来说，综合的理财首先应该关注的是资金安全，只有做到财务安全，我们才能克服盲目与恐慌，从而追求财务的自由，享受理财的快乐。一般而言，一个人在30岁之前的基本理财包括三个步骤。

第一步，设定财富的目标。如果没有一个合理的目标的设定，一切的投资都是盲目的。我们首先把目标分为短期、中期和长期目标，比如短期目标是还银行账单、缴纳保险费等；中期目标是买房、买车、子女的教育费用等；父母赡养、进行创业、攒够足够的退休费等这些可算作长期的目标。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

30岁之前，你必须有非常明确的目标设定——到底有多少计划要去实施？优先等级是什么？预期的时间是什么？预计的费用要花费多少？这个钱放在什么地方？应该运用什么样的工具？……这些问题都要在规划时想清楚。

第二步，建立人生风险保障体系。建立更完善的保障体系，购买保险是非常重要的。我们常听到的一句话是“股市有风险，入市需谨慎”，其实，这指的是市场的风险，而理财应对的风险是人生风险。

从现在到30岁后，我们所有的生活费、子女教育费、住房贷款，合计起来几十年总的支出可能有几百万，当我们自己发生人生风险的时候，整个家庭可以获得的收入就会大幅减少。如果保障体系有缺口，唯一能帮助我们的就是保险额度。

第三步，投资就是与时间赛跑，理财产品一旦选择，就要相信自己，切不可牵心挂肚，过分劳神。“放长线钓大鱼”的心态是理财人生必备的心理基础准备之一，没有“不管风吹浪打我自岿然不动”的心理修养，是很难享受到理财所带来的快乐的，只会遭受各种各样的煎熬及磨难。尽管很多人喜欢选时，但真正能做到“高抛低吸”的人却很鲜见。所以“以逸待劳”才是简易而有效的投资策略。

30岁之前，每个人心中都有属于自己的愿望，无论是精神世界的认可还是物质生活的满足，都需要后天的积累和打理。没有谁天生就是一个理财高手，只有在多变的环境下不断地汲取经验和体会，才能在日常生活中慢慢养成理财的良好习惯。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

5. 是谁让你的钞票增了值

投资理财要讲究方法，找准“门道”，不能随便下手，四面出击。这就涉及投资工具的选择，一般来说，现在理财中的主流投资工具包括储蓄、债券、股票、基金等几大类。而这些工具的运用，都与年龄有很大的关系，因为不同年龄，身处不同的生命周期，其理财目标和需求也不尽相同。所以对于30岁之前的人来说，敲定理财工具十分重要。

30岁之前的年轻人，大部分受资金限制，往往疏于理财；还有的人认为，自己本来工资就低，加之恋爱、结婚、无房无车等，都是迫在眉睫的事，哪有什么财可理？其实，这是一种悖论！因为实践证明，没有钱的人更需要增加自己的财富，在现代市场经济条件下，增加收入的渠道很多，投资理财正是其中之一。可以说，渠道和工具选择好，就能给你带来滚滚财源。

下面的例子，对很多30岁之前的人来说是不错的借鉴。

24岁的许东5年前考到上海知名大学金融专业，本科毕业后在北京工作一年。目前的工作每月税后约5000元，房租1000元，日常开销约在2000元。工作一年下来，许东只有区区1.5万元的活期存款，其中包含年终奖1万元。

可见，许东现在正处于单身阶段，是经济独立后到成家前这一阶段的关键时期。一般来说，他的收入会比较快速地增长，到后期可能逐渐趋于稳定。但在这个阶段，许多单身白领都有结婚、购房、购车等压力的存在，需要相应为

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

此进行资金准备。对理财来说，重点是在日常预算、债务管理以及面临的人生目标。和多数事业初期的年轻人一样，许东的流动资产比率很高，暂时没有负债，财务自由度较低，表面上看似乎并没有多少“财”可理，但对短期资金规划仍然迫在眉睫。如果以现有工作收入来计算，许东每年可以结余约3万元，因为没有负债，这样的条件对于工作时间较短的年轻人来说比较适中。

由此，许东决定寻找合适的理财工具，很好地规划自己的未来。通过努力，他找到了某理财公司，该公司为许东给出了如下建议。

把当前资金和盈余的资金用于投资，具体的投资产品可以简单分为两个部分：保本类和收益类。

一、建议许东留存1.8万元人民币，可以选择半年期定期存款或投资货币型基金，既兼顾了收益又保障了应急需求。

二、每年的存款按照1∶3的比例投资于低风险和高风险投资领域。对于其他资金，也不要局限于银行存款，转而购买收益灵活的银行理财产品比较适合，开放式基金也是不错的选择。在整体的投资计划上，主要以股票型基金为主，货币基金为辅。品种可选择积极成长类的股票型基金和老牌货币市场基金。将存款投资在股票型基金上，每月用1500元买入货币市场基金，然后再定期按比例转为股票型基金，采用复利投资方式。

三、减少不必要的日常开销。虽然许东距离通常意义上的“月光族”还有一定差距，但每月结余绝对额不多。

如果长期坚持，许东的未来收入将有极大改观，并且会较投资理财前发生质的飞跃。

当然，理财工具的选择范围很广，我们也不必拘泥于上例中的保本类和收益类。因为相对个人讲，理财工具无所谓哪个好哪个不好，重点是哪一个最适合你！

总的来说，人的一生是一个求生存、求繁衍、求发展的漫长过程。在这个过程中，不仅要满足日常衣食住行的需要，还要力求逐步提高物质生活和精神

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

生活水平，这就决定了人们终其一生，每时每刻都离不开钱。

那么钱从哪里来呢？常言道，君子爱财，取之有道。君子爱财，更当治之有道。这里说的“取”，就是挣钱，这里说的“治”，就是选择理财工具。当我们步入成年之前，主要依靠父母为自己理财。而步入成年独立生活之后，就只能依靠自己来选择了。因此，30岁之前，尽快找到一个与自己现状相匹配的理财工具，是成熟的标志，也是大势所趋。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



6. 银行卡，“鸡腿”还是“鸡肋”

当今社会，随着经济的日趋活跃，银行卡的使用也越来越普及，几乎人人拥有一张甚至几张银行卡。银行卡给人们带来方便的同时，也带来诸多问题。一些人甚至因为不了解使用银行卡的法律法规，乱用银行卡触犯法律。越来越多的银行卡使用不当，提醒我们不要被小小银行卡给“卡”住了。

在我国，目前银行发行的各种卡林林总总，让人眼花缭乱，但归结起来，主要有以下四类：借记卡、准贷记卡、贷记卡和信用卡。以上四种卡中，借记卡和存折类似，需先存钱后消费，且利息一般按活期利率计算；信用卡和贷记卡大体类似，都可以透支，但需及时还款，否则罚的利息很重；至于准贷记卡，则介于借记卡和信用卡之间。

特别是信用卡，由于它是一种特殊的信用凭证。作为一项临时、短期、紧急、小额融资工具，信用卡有其好处。但是，如果你认为它是完全免费的那就大错特错了。它其实是一种昂贵的透支工具，它给我们的便利其实也是一种昂贵的“便利”。

根据规定，只有使用信用卡进行消费结账才能享受最长50天免息还款期，而用信用卡在自助银行或柜台取现则不能享受免息还款期，且自取款之日起计收万分之五的日息，而且还要收取现金手续费，如果不及时还清取现金额及由取现产生的手续费，不仅取现金额要收万分之五的日息，连同手续费也一并收

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

取万分之五的日息。

很多人以为如果刷卡消费后就可以免费享受随后50天的免息还款期，以为这50天是免息的，其实是错的。首先，并不是每一笔消费都是50天免息还款期，这与刷卡日期、当月天数、银行结账日等诸多因素有关；而这个免息还款期是指持卡人在这个期限内还款是免息的，一旦超出这个期限，就不是只按超过免息还款期外的日期计息，而是从刷卡消费记账日当天开始计息。

因此，消费者每次都应计算好免息还款期，因为免息还款期每次都可能不同。

举例来说，银行的对账单日为每月5日，指定还款日期为每月23日。如果客户在当月4日透支消费了2000元，免息还款期就是当月4日到23日这段时间，为20天；如果是当月5日消费（一般商家账单截止到4日为止），则免息还款期就是当月5日到下月23日，那就高达49天。所以，消费时一定要注意两点：一是持卡人的消费日期，另一个就是银行账单日与还款日之间的天数。

此外，信用卡还得交年费。因为一般信用卡为促销，第一年多半会免掉年费，而第二年如果用户没有及时缴纳年费的话，银行就极有可能会在持卡人账户内自动扣款。银行所扣的款项将算作持卡人的透支提现，要计算贷款利息，而且还会计算复利，因此需要及时缴纳，否则可就麻烦了。信用卡如正常使用，是很划算的，毕竟可以透支。但一旦有非常规情况出现，则费用较多。

理财不仅要管好手头的钱，更要打理好各种银行卡。因此，我们在使用、保管银行卡的过程中，千万不可大意。

◎勿把银行卡当“免费午餐”

银行推出可透支的银行卡，主要是为了帮助资金周转困难的储户临时周转，而一些储户却把银行卡透支当成“免费午餐”。殊不知，恶意透支拒不还款行为，既属非法占有银行财产，也严重破坏金融管理秩序，刑法规定这一行为构成信用卡诈骗罪。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



◎充分利用信用卡的分期付款功能

持卡人在进行一次性大额购物或服务消费时，可将付款总额分解成若干期数（月份），只要在每期（月）按时偿还当期款项。采用分期付款功能可以解决装修、买电器等大额资金问题。

◎出国办卡免去汇兑差

在不少国家和地区都可以直接刷卡消费，而无须支付现金。有了这种卡，就免去了不必要的兑换之苦。有子女在国外念书的，更需要办一张卡，父母持有主卡，子女持有副卡。这样一来，主卡在国内存款无须手续费，小孩的副卡在国外消费也无须支付手续费，免除了汇款环节，几年省下来的费用也是很可观的。

◎捡的银行卡别乱用

捡到的银行卡，不要随便乱用。根据法律规定，冒用他人信用卡和恶意透支等都构成信用卡诈骗罪。因此，对于捡到的信用卡，千万不要认为是“不拿白不拿”的“意外之财”。

◎巧避银行收费

如果你月平均存款不超过500元，首先要考虑整合过去的一些活期存款账户，把多余的和经常不用的活期账户进行组合，该注销的注销，该合并的合并，保留一个最需要的活期存款账户，用于基本的汇兑、结算、存款、取款，这样就会避免银行收费带来的损失。

定期存款的大小额度并没有收费规定，如果把同样的小额资金存入定期三个月或六个月，就不仅可以避免收费和减少利息支出，还能大大增加储蓄的收益率。

◎控制银行卡使用数量

手中持有的银行卡并不是越多越好，从管理难度和便利性权衡，以2~3张卡为宜。一般在信用卡外，还可办一张另一家银行发行的借记卡，可以存钱进去，日常消费什么的都很方便，而且风险比信用卡要小。另外，因为卡是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

不同银行发行的，组合使用，划卡消费的范围大大扩大，能够给消费带来更多方便。

银行卡对于我们理财、购物、救急都有不可替代的作用，30岁之前，我们都可能要接触到它，但一定要合理使用和保管，千万不要被“卡”住了。这样，我们才能刷得安心，用得放心。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



7. 理财不仅是一种行为，更是一种态度

金钱，对每个人来说，都是好东西，30岁之前应该懂得，金钱不是生活的全部。追求金钱没错，错的是在追求金钱的过程中沦为了金钱的奴隶，为了金钱而丧失自我。

邙意田是一个地道的农夫，他终日守在自己的土地上辛勤地耕耘着，日出而作，日落而息，虽然生活并不富裕，但是不愁温饱，日子倒也过得和美快乐。有一天晚上，他梦见自己得到了10锭马蹄金，从笑声中醒来后，他并没有把这个梦放在心上。

可意想不到的是，第二天，邙意田在耕地的时候，竟然真的挖出了5锭金子，他的妻子和儿女们都兴奋不已。可他从此后却变得闷闷不乐，整天心事重重，家人问他为什么现在有钱了，反而不高兴了呢？邙意田回答说："我整天都在绞尽脑汁地思考：另外5锭马蹄金到底在哪呢？"

庆幸得到了金子，却失去了生活的快乐，有时真正的快乐是和金钱无关的。如果把钱财看得太重，结果往往对自己无益。最终金钱不但不能为自己服务，自己反而被金钱所奴役。

在现实生活中，这样的例子还有很多。不少人通常把拥有财产的多少、外表形象的好坏看得过于重要，用金钱、精力和时间去换取一种令外界羡慕的优越生活和无懈可击的外表，而自己却丝毫没有察觉到内心在一天天地空

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

乏和枯萎。

1936年，美国好莱坞影星利奥·罗斯顿在英国一次演出时，因患心肌衰竭被送进了伦敦一家著名的医院——汤普森急救中心，因为他的疾病起因于肥胖，当时他体重385磅，尽管抢救他的医生使用了当时医院最先进的药物和医疗器械，但最终还是没有能够挽留住他的生命。他在临终时不断自言自语，一遍遍重复道："你的身躯很庞大，但你的生命需要的仅仅是一颗心脏。"

汤普森医院的院长为一颗艺术明星过早地陨落而感到非常伤心和惋惜，他决定将这句话刻在医院的大楼上，以此来警示后人。

回到理财的主题。我们理来理去当然还是希望自己的金钱更多一些，荷包更宽裕一些，这都没错。正确的理财，合理的消费，也是十分正常的。我们反对的是因为钱而失去自我，失去尊严，失去人格。

有人说，金钱不是万能的，但没有金钱却是万万不行的。的确，我们每个人都需要拥有一定的财产，因为吃饭要钱、穿衣要钱、住房也要钱，钱可以给我们的生活带来富足，但人的消费是永无止境的，当你拥有了自己朝思暮想的东西之后，你会渴望得到新的更好的东西。在现代社会中，金钱是交换的手段，是获得生产和生活资料的等价物；金钱有两面性，也可以用于做好事。如，汽车业巨子亨利·福特、石油大王约翰·洛克菲勒、钢铁大王安德鲁·卡内基等。他们在凭借才智赚取了巨额财富后，大多都投入到慈善事业中，为更多的人摆脱贫穷过上好日子添砖加瓦。直到今天，这些人所创办的基金会基金总计达数十亿美元。

可见，有钱也不要忽视了生活中的真善美，不能被金钱所奴役，必须保持一颗不被铜臭所玷污的心，这样才能同成功人士们一样获得快乐、赢得尊重。

一个真正懂得生活、懂得理财的人，绝不会成为金钱的奴隶，因为他们知道，在人生的旅途中还有亲情、爱情、友情。这些都是自己更应该努力获得并备加珍惜的。当然，要做金钱的主人，不要做金钱的奴隶，最有效的办法是用

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



自己的双手创造财富的同时，多一点休闲的念头，不要忘了自己的业余爱好，也不要忽略了陪伴家人，也许一场电影、一次散步、一趟郊游，我们所获得的东西更多。

因此，30岁之前，无论你的“钱”程多么远大，你的理财技能有多高超，也不要把自己当成赚钱的机器。因为世界上的金钱太多，你不可能都赚到自己的腰包里；市场上的财富庞大，你也不可能都“理”到自己手上。还是把钱财看得淡些好。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

第十章
你的形象价值百万——从平凡到优秀的成功跨越

一个人的外在形象如表情、姿态、身材、仪表、年龄等，体现出他做事、为人及社交的风采、气质与素养。在人际交往中，人们在真正了解一个人之前，往往第一眼就形成了初步的看法，这将是今后交往的起点和根据。所以，对于一个不到30岁的年轻人来说，应善用智慧，塑造形象。切不可无所作为，马虎大意！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

1. 你看起来就得像个成功者

在生活中，人们初次见面的时候，因为无法在第一时间掌握对方的内在信息，所以，大多只能通过对外在形象的观察做出判断，这样，外貌自然就不可避免地成为人们对其个性、修养的首要认定指标，从而形成以貌取人。

俗话说，人不可貌相，海水不可斗量。以貌取人固然不好，但这种情况在现实社会中却并不是什么新鲜事。求职，交朋友，谈恋爱，甚至出入一些正规场合，相貌都是人们津津乐道的话题，有意无意地被大家当作衡量对方优与劣、好与坏的重要尺度。

有调查显示，在中国，有近一半的雇主在招聘新人时喜欢到网上查看求职者照片。不仅如此，许多公司还在招聘广告中列出对求职者在身高、体重和性别方面的要求。

俗话说，爱美之心人皆有之，诚然，从工作角度分析，有些职业对外表的要求会高一些，这都是无可厚非的，比如招用空姐对五官、身高的限制，做模特对身高、气质的限制等。但大多数情况下，个人能力，还是许多企业的首选。外貌，只是参考因素。可以说，尽管有些机构在选用人才上存在“以貌取人”的偏见，但不是主流。

只看一个人的外表是肤浅的，随意评论别人长相既不道德也不礼貌。一个人的长相受之父母，外表美丑无法改变，貌美的确能让人赏心悦目，但内心的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

善良却会让人回味无穷。

我们反对纯粹地以貌取人，因为这会让人误入“歧途”，30岁之前，我们不可能改变别人，但是你有资格改造自己。我们推崇的是少些以貌取人，但这并不意味着自身完全忽略外在形象的适当修饰，因为好的形象是展示内在素养的重要方式，这样做也绝非盲目地顺应潮流，而是更好地适应环境，求得较大的发展空间。

有人说，形象是一面镜子，可以照到心灵。的确，一个人的外在形象在某种程度上确实能体现出他的素养和层次。注意外在表现，力求脱颖而出，已经成为很多年轻人的共识，这是十分可喜的现象。当然，我们还应该认识到，“外在美”与“内在美”并非矛盾的对立体，大家在进行外貌修饰的同时，也要注意充实自己的大脑，提升必要的知识水平，让外表与气质相得益彰。

与人交往，尤其是初次见面，留下好印象的机会仅此一次，没有第二次，所以每个人都要研究你给人什么样的印象？给人什么样的感受？希望别人看到你以后有什么感觉？别人在与其他人交流的时候，会如何谈到你？把这些仔细规划好之后，你才能达到给别人良好印象的目的。

30岁之前，很多人都已经奋斗在各自的岗位上，有的要与内部人员接触，有的还要走出去和外面的人打交道。工作就应该有工作的样子，形象高雅、举止得体，既是彰显自我的需要，也是对别人的尊重，这与自己的相貌无关。而且良好的形象会带给人“容易接触”的感觉，从侧面有力地促进工作开展，可以说一举多得。

社会是一个庞杂的系统，产生“以貌取人”现象是很正常的事情，与其每天愤愤于外因，还不如尽快从自身做起，内修素质，外修形象，在你的周围建立起良好的人际关系来，让爱以貌取人的人对你刮目相看，让不了解你的人也对你充满敬佩与好感。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

2. 你就是你所穿的

俗话说，人靠衣裳马靠鞍。随着生活水平的不断提高，人们对于穿衣打扮也越来越重视，讲究穿着的高雅、协调、美丽、漂亮，尤其是女孩子更是爱好穿衣打扮。的确，得体的穿着，不但能增强观感，更能穿出活力，穿出成功。

但是，在现实生活中，不少30岁之前的年轻人，虽然穿着十分讲究，但总是给人另类的感觉，不是色彩搭配不当，就是与场合、环境无关，还有的过于性感、随意、缺乏职场威严、配饰乱搭……凡此种种，不但达不到穿着效果，而且严重影响个体形象，为人际关系建立造成不应有的误解和隔阂。

有个由国内商务人士组成的代表团出国考察，其中有一位女企业家，虽然穿的也是一身西服套裙，但外方人员竟一直误以为她是位秘书。原来这位女企业家穿的套裙面料质地不好，做工也不考究，款式又过于花哨，以至于与身份不符，造成误会。

形象设计大师乔恩·莫利曾经这样解读过职场女性：“穿着不当和不懂得穿衣的女人永远不能上升到管理阶层！研究证明，穿着得体虽然不是保证女人成功的唯一因素，但是，穿着不当却保证一个女人事业的失败。”由此可见着装与形象的重要。

人们常说：“为自己而吃，为别人而穿。”没错，对年轻人而言，穿着是绝对不能疏忽的地方。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

那么，30岁之前，我们应如何着装？怎样才能穿出活力呢？

总的来说，有这样三个大的原则。

第一，先入境才能随俗，切不可因所处行业中大部分人员平日皆不修边幅，就认定自己也可随性乱穿。

第二，出奇不一定能制胜，千万不要以奇装异服来引起注意，如此加深的很可能只是不良印象。

第三，宁可超隆重，不可太随便，不要因自己是唯一或少数慎重穿着的人而觉得不自在，也许这才是成功的最佳选择。

除此之外，在具体穿着上还要注意以下两点。

◎以企业着装文化为主

企业的着装文化经常以企业性质来划分，国企要求职员踏实工作，对职员的要求简洁大方即可，如果衣着过于正式或者华丽都将令领导及同事产生紧张感，突兀的风格或色彩还将令井井有序的工作流程无形中陷入混乱。建议你在工作时，多观察大家的着装，如果企业对此没有要求，员工们穿着也都很随意，你大可放心随大流就可以了。

如果你喜欢职业装，就应在穿着时加入个性装饰。尽量在颜色、款式上展现朝气和活力。但无论你是初入职场，还是已站稳脚跟，在你小心谨慎遵守各项规则之前，都不要忘了将个性的东西加进去，切不可东施效颦，盲目效仿。这样你才会在职场把握有度，自由成长。

◎灵活选择你的穿着

如果身在时尚行业，如设计、摄影工作室等，你给人的第一印象应该是现代感带点俏丽的，可以大胆用色，如紫、暗绿、孔雀绿等。款式的搭配要坚持和谐统一原则，配饰不可少，但记住夸张的配饰不适合刚上班的你。

而宽松行业如IT、广告业等则以简单有创造力的偏休闲装为主，个性在这些行业更值得尊重，所以要打造富有朝气和创造力的装扮，尤其要有亲和力。

至于保险、金融、银行、机关等理性行业，由于工作性质的限制，职业装

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



要以灰色、黑色、藏蓝等搭配白色为主。款式上如果你选择了一件时尚气息比较重的上衣，则裙、裤就应较普通，反之亦然。

至于其他行业的着装，可以根据以上原则和要求合理运用，总之一条，就是有利于你与团队的快速融合。

人们常说，三分长相七分打扮，外表风格就和你的第二皮肤一样，人们一眼就看得清清楚楚。因此，拥有一身得体的行头，能够让你立马容光焕发、充满活力，同时也能让周围人眼前一亮。

所以，衣着事小，形象事大。在穿着上，自然、大方、整洁、得体永远也不过时，如果能在装束方面有所主张，形成独特的风格魅力，体现出较强审美情趣，就会为事业成功打下坚实基础。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

3．优雅举止，让你于无声处尽显魅力

在现实社会中，很多30岁之前的人都羡慕明星的魅力，认为其吸引力在于他们长相好看，且拥有魔鬼身材。但美国科学家做了最新的试验：把各种类型的人的头部遮住，让他们走动并做出各种姿势，最后才露出脑袋让观众给他们评分。

试验结果表明，如果某个人相貌和身材都不错，但举手投足不优美，魅力指数会大打折扣。反而身材相貌一般，但姿态优美的人赢得的分数更高。这个试验表明：一个人举手投足的风度较相貌身材更重要。

举止风度是一个人在运动状态下的亮相。它包括坐立行走、举手投足、喜怒哀乐所表现的各种行为姿态，被人们称之为心灵的轨迹。歌德说，行为举止是一面镜子，人人在其中显示自己的形象。任何人如果在举止上缺少文雅和稳重，都将以少于深沉、流于浅薄而失去个人风采。

30岁之前，我们要接触社会，也要与人相处，这时，你的一举一动，都要自然而庄重，既不摆架子、指手画脚、盛气凌人，又不唯唯诺诺、畏首畏尾、诚惶诚恐；而应当不卑不亢、优雅潇洒、落落大方、自信威严。否则，就会给他人留下一种很坏的印象。

公元前703年，曹太子去朝见鲁国国君，被待以上卿之礼。在欢迎宴会上，曹太子忧郁叹息，引起鲁国大夫施父的不满。曹太子的失态不仅有损

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



于个人形象，更重要的是他在两国交往中埋下了阴影。历史上，这种在外交公关时因举止失仪而招致害国之事并非鲜见。在外交方面，个人的言行举止往往被看作是国家对某事、某国的一种态度、政策，因而绝不能因个人喜忧而轻率从事。

生活在匆匆流动的现实时光里，我们的一言一行，无不体现着个性的底蕴，彰显着心灵的风采：一个弯腰可以折射出灵魂的高度，一份谦逊能够显露出智者的胸怀，一个微笑可以流露善良的亲切。

有这样一个故事：一家人去郊外踏青，忽然下起雨来，爸爸把唯一的一把伞让给了妈妈，妈妈又把伞让给了女儿，姐姐又把伞让给了弟弟，最小的弟弟问妈妈：你们怎么都不要伞啊？妈妈说：因为你最弱小啊！小男孩似乎明白了，他撑着伞跑到不远处的一朵小花旁，把伞轻轻放在花上，回头对妈妈说：弱小的花儿淋不着雨了。一家人在风雨中都笑了起来……原来，爱并不需要有多大的力量，它其实就隐藏在我们的举手投足之间。

很多人说，态度决定高度、细节决定成败。渗透其中的一个重要因素就是良好习惯的养成和细枝末节的磨砺。可以说，一个人的素质、品位、态度、情趣、个性都是随着自己的一言一行等“琐事”显现出来的。路上，你的一个微笑，可能会给人一天的好心情；车上，你的一句对不起，可能会化解一场纠纷……这些都是一个人良好风采的具体体现。

喜怒哀乐，是人之常情，西汉史学家司马迁在《史记·李将军列传》中讲：“桃李不言，下自成蹊。”这就告诉我们，在面对感情的时候，要懂得节制，减少过分激烈、狂热的行为。要知道，快乐，无须狂欢乱跳，而应当喜乐于心，将之化为持久的动力；愤怒，也无须失态狂叫，而应当善用威严；悲痛，更不可泪流满面地号啕大哭，而应该理智地化悲痛为力量。

这都是细节，但就是这样一个个不经意的瞬间，往往折射出的是一个人深层次的个性修养。30岁之前，正是建立个性、培养习惯的关键时期。因而在这个时期对于细节的养成就显得尤为重要。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

4．把话练好，是最划算的事

在如今竞争激烈的职场中，如果一个人既有良好的形象、又有“会说话”的能力，通常能收到事半功倍的效果，获得意想不到的成功。形象关乎一个人的命运与前途，说话也同样关乎一个人的事业和成功。

如果一个人光有好的形象，而说话却语无伦次，显然不可能办成大事；反过来，如果一个人口若悬河，能说会道，但却不讲究形象，同样让人觉得没有修养，不但办不成事情，相反，还可能把事情办砸。

古代有一位国王，一天晚上做了一个梦，梦见自己满嘴的牙都掉了。人也变得丑陋不堪，于是，他就找了两位一表人才、气宇轩昂的部属，一方面希望冲冲晦气，另一方面也想听听二人解梦。国王问他们：“为什么我会梦见自己满口的牙全掉了呢？”第一个人说：“皇上，梦的意思是，在你所有的亲属都死去以后，你才能死，一个都不剩。”皇上一听，龙颜大怒，杖打了他一百大棍。第二个人说：“至高无上的皇上，都说‘梦反、梦反’。梦的意思是，您将成为一个美男子，而且您还将是所有亲属当中最长寿的一位呀！”皇上听了很高兴，便拿出了一百枚金币，赏给了第二个人。

同样的形象，同样一件事，为什么一个会挨打，另一个却受到嘉奖呢？因为挨打的人既不讲形象，又不会说话，而受奖的人不但褒奖了皇上的形象，而且话说得也中听。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

老话说得好："逢人短命，遇货添钱。"意思是说，人家的年龄，要少说三五岁，人家的东西，要往贵了说。这样做，说起来很简单，就是在恰当的时机，对恰当的人，说出恰当的话。但是，要真正达到这一效果和境界，其实很难，上面的例子就是如此。

好形象是需要养成的，这样的养成不仅是一种生活的艺术，也是一个人追求进步，实现理想，达到个人目的的有效途径。

但是，生活中还是有很多人坚信：是金子到哪里都会发光，他们更注重说话的水平而忽略了对外在形象的打造。对于一个成功人士来说，会说话是必要的，但是光说不做也是枉然，这个做，就是树立良好的外在形象。

有一个23岁出头的小伙子，刚参加工作时，总以为只要把工作做好就一切OK了，所以，常常不修边幅，生活上也是马马虎虎，还不分场合地胡乱表现自己。一次，单位与其他公司共同组织演讲比赛，本来上面考虑到这些原因，没有让他出场，但在他的软磨硬泡下，才勉强同意"比比再说"。

于是，小伙子夜以继日地列提纲、背稿子。比赛的日子很快就到了，上场那天，他脚蹬一双运动鞋，头戴一顶太阳帽，穿着大裤衩便上了台。尽管他演讲一本正经，质量也不错，但因其不伦不类的穿着，让听讲者如观看喜剧小丑一般，大笑不止，严重影响了演讲效果，直到后来还没讲完，就被大家的笑声"轰"下了台。最后的结果可想而知。

其实这样的例子在生活中并不鲜见。很多年轻人，都和这个小伙子一样，很会说话，口才也算佼佼者，但就是不注意自己的形象，有的还不以为然，认为多此一举，结果他们没有输在说话上，却先败在了形象上，不但给两个方面都带来影响，还给自己留下诸多遗憾，可谓事倍功半，吃力不讨好。

在众多人眼中，话说得好，一般指的只是语言的表达能力。其实，这只是一种片面性的理解。真正地把话说好是一种语言的表现艺术，语言表达能力只是其中比较重要的一部分。良好的说话能力还受其他因素的影响，忽视这些方面就会对我们的说话能力发挥产生制约作用。衣着、仪容、谈吐、举止等就属

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

于制约说话能力发挥的外在因素。

就以举止为例，举止是依靠动作来传达的。一般情况下，人们获得对他人的第一印象，通常并不是通过对方的语言而是通过动作。与一个举止大方优雅的人进行交谈，会使人感到一种享受，谈话双方的距离会在不知不觉中缩短，在心底产生一种亲近的感觉。与此相反的是，如果是和一个大大咧咧或者说话猥琐的人进行交谈，那么在无形中就加重了彼此之间的顾虑，拉大了双方的距离。因此，非语言因素对说话能力也发挥着相当重要的影响。

形象与口才是相辅相成的，缺一不可。掌握说话的技巧，保持良好形象，是现实的要求，也是我们取得成功的重要保证。补足形象和说话两门“课程”吧！因为只有这样，上级、同事、朋友才能信任你，帮助你，而你的工作才能得到支持。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

5．你对我热情，我就喜欢你

一个大雨滂沱的中午，有位老妇人走进匹兹堡的一家百货公司，她漫无目的地在化妆柜台前闲逛，似乎并没有打算买东西。很多售货员都只是瞟上一眼，就自顾自地忙自己的事情。当她进入一位年轻的女店员视线时，她立刻主动地向她打招呼，很有礼貌地询问她是否有需要服务的地方。这位老太太对她说："我是进来躲雨的，还没有想好要买什么。"姑娘安慰她说没有关系，还是很欢迎她的光临，并热情地陪她聊天。当她离去时，姑娘还陪她到街上，替她把伞撑开，分手的时候老人向姑娘要了一张她的名片。

不久后的一天，年轻姑娘突然被公司老板召到办公室去，老板向她出示一封信，是位老太太写来的。这位老太太要求这家百货公司派人前往苏格兰，代表该公司接下一车化妆品，信的末尾有一句话：姑娘的热情，就如这一车的润肤霜。

原来，这位早已被人忘记了的毫不起眼的老太太正是美国钢铁大王卡内基的母亲，她一直记得曾主动帮助过自己的那位姑娘，并且想用这种方式来回报她。

可见，热情的人不仅能够给别人带来快乐，也会给自己带来好运。

热情是人际交往中不可或缺的心态。一句问候，一声招呼，都是你疏通人际关系最简单的办法。哪怕是不经意的一句"早上好"，都能把你内心的喜

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

悦、乐观、友好传达给身边的人，让他们对你刮目相看，也让你的形象长留他们心中。

英国前首相托尼·布莱尔的最大一个特点就是热情，他连自己走路的姿势都在告诉人们：这个人有旺盛的精力。

我们知道，任何企业都希望员工对工作抱有积极、热情、认真的态度。这样的员工才是企业进步的根本。具有激情的员工能够感染别人的情绪，使事情向良好的方向发展。对于工作饱含激情的人，永远都是企业最为欣赏的人。

一位哲学大师曾经说过："生命本身是一张空白的画布，随便你在上面怎么画；你可以将痛苦画上去，也可以将完美的幸福画上去。"其实，痛苦并非必然的结果，幸福亦非遥不可及，全看你用什么态度去涂画自己的生活和工作。

待人热情是成功涂画人际交往的关键，很多人之所以看起来冷冰冰的，不热情，关键是他们对别人不感兴趣，对人、对事提不起劲头来，而如果没有兴趣和热情，很多东西就自动排斥，海量信息就自然屏蔽了，视而不见，听而不闻。同样是听人家讲话，有的人听得很专注，记忆深刻，有的却似听非听，过后一点印象都没有；同样到一个地方，有的人留意到了很多细节，有的却头脑里一片空白，未曾留下任何印象。这表面上看是洞察力、注意力不行，而深层次上看是缺乏热情，没有热情，所以对事情就没有了兴趣。

30岁之前的年轻人，普遍天性热情，常常会关心他人。这样待人固然很好，但有时候也要讲究方法和分寸，如果没了尺度，那就过犹不及了。

小品《有事您说话》中，郭冬临扮演的年轻人给大家留下了深刻的印象，为了让同事能够高看自己，别人提出的要求他都一一满足，甚至不惜大冬天的晚上抱着铺盖卷排队给同事买卧铺票。

所以说，待人热情、助人为乐是真诚和善良的表现，有助于维护人际关系，但是过度了就要值得我们警惕。

中国人讲究待人接物既要诚恳热情，又应当合乎彼此的身份和关系，符

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



合礼仪规范。如果一味只顾热情友好，而不顾礼的适度，就是所谓“热情越位”。热情越位与不够热情同样有害。热情越位会被人视为失礼和没有教养的表现。因此，在热情的问题上还应分清对象、场合。

拥有良好形象和亲和力是每个人梦寐以求的，而热情，正是树立良好形象的有力保障。一个热情的眼神、一次热情的举动，都会让你的形象变得亲切、靓丽，使关爱与温暖在人际间传递，也让好人缘、好前途、好机会不断地涌现出来，为你的人生带来意外的惊喜。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

6．将宽容忍让变成你的修养

30岁之前，你也许身在职场，也许正在创业，也许踌躇满志。不论处于哪个层次，信任都是必不可少的，有了信任才能团结同事、朋友，和谐相处共谋大业，而信任不是说有就有，说来就来的，它离不开宽容，因为宽以待人是赢得信任的最好方法。

职场也好，团队也罢，就似一个大家庭，各个成员之间在生活经历、文化背景、兴趣爱好、脾气性格等方面都有着很大的差异。大家每天接触、生活、工作在一起，难免会产生这样那样的矛盾，有交流中的误解，也有工作中的分歧，等等。面对这些问题，如果你凡事锱铢必较，就会加大与同事、朋友之间的矛盾。反之，如果你能宽容一点，大度一些，甚至吃些无关大局的小亏，不仅能化解矛盾，还能赢得同事的信任。

历史上一代名相管仲在成名前曾与好友鲍叔牙合伙经商，自己总是多得利润。但鲍知道后却说：“管仲不是贪心，他是因家贫不得已而为之。”管仲打仗失败逃走，鲍叔牙说：“不要骂他胆小鬼，他是因为家有老母，恪守孝道才逃生。”鲍叔牙的宽容简直是一束仁慈的阳光，温暖了管仲的心，也照亮了管仲的前程。

俗话说，宰相肚里能撑船。一个人没有容人的度量就不会有任何成就。一个宽宏大量的人最容易与别人融洽相处，同时也最容易获得朋友。很多成功的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



人物并非有三头六臂，也并非功力过人，而是因为他们有容人的度量。

有一位德高望重的长老，一天他在寺院的高墙边发现了一把椅子，他知道这是贪玩的小和尚借此越墙到寺外去玩。于是长老搬走了椅子，站在那儿等候。午夜，外出的小和尚回来了，他爬上墙，再跳到“椅子”上，他觉得“椅子”踩上去的感觉有点儿怪，不似先前硬，软软的甚至有点儿弹性。落地后小和尚定睛一看，才知道椅子已经被挪走了，刚才是长老用脊背来承接他的。小和尚仓皇不已，以后的一段日子他都诚惶诚恐等候着长老的发落。但长老并没有这样做，甚至压根儿没提及这件“天知地知你知我知”的事。小和尚从长老的沉默和宽容中获得启示，他收住了心，再没有去翻墙，通过刻苦修炼，成了寺院里的佼佼者，若干年后，成为寺院的住持。

宽容是理解、博大、包容，也是一种高尚的品格，是一种上乘的人生境界。人非圣贤，孰能无过，每一个人在工作中都难免犯错，因此我们要宽容同事的错误，允许他改正，不能以牙还牙，或者揪着他的小辫子不放。如果缺乏宽容的品格或者不注重这方面的修养，在工作中就会人为地制造很多矛盾，或者在矛盾出现之后针锋相对，火上浇油，造成更多更大的矛盾，这既不利于自己，更不利于工作的开展。

歌德说：“人不能孤立地生活，他需要社会。”良好的人际关系不仅能给人生带来快乐，而且能助人走向成功。而宽容的品质则是建立良好人际关系的基石，在相互宽容谅解中求得共同的发展和进步是一种良好的愿望。一个人只有具备了宽容的品质，才会懂得理解和尊重他人，才会有爱人之心，有容人之量，成为识大体、顾大局的人。工作中，同事之间、朋友之间本是唇齿相依的关系，就如鱼和水一样。人们赞美牡丹的鲜艳，不一定会想到泥土的芬芳，如果没有泥土的养分，又哪来牡丹的鲜艳呢？又何来对牡丹的赞美呢？同事之间也是如此，只有多一点宽容，多一点理解，才能促进关系更加和谐，也才能在工作中取得更大的成绩。

所谓“仁者无敌”，实质就是宽容善待别人。事实上，工作中只要学会

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

宽容一点，我们就能发现同事、朋友们的优点，包容他们的缺点。“生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”在每个人身边都会有美的存在，我们要以宽容的心态去发现工作和生活中的美，只有善于发现美，我们才会有激情和活力，工作才会有动力。只有以宽容的心态去发现同事和朋友的优点，工作才会有凝聚力。

孔子说：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”君子的风范就是有容天下不平的度量，有宽以待人的胸怀。理智地退却，大度地谦让，是构建和谐的根本保证，更是赢得信任的不二法门。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



7. 不修边幅的人在社会上是没有影响的

无论是在工作还是生活中，谁都希望给别人留下美好的印象，因为我们正处在一个竞争激烈的时代，在这样的生存环境里，自己的衣着容貌、言行举止无不体现出良好的学识修养和职业层次。可以说，好的形象，是我们获得成功的第一步。

有人做过这样的统计：一个人在与人交往时留给对方的第一印象中，形象占55％，肢体语言占38％，语言占7％。为此，统计者得出结论，外在形象是一个人进行人际交往的通行证。

事实就是如此，优雅的形象不但能为我们赢得钦羡的目光和无尽的好感，而且能成为我们情感幸福、事业成功的巨大推力！

江苏卫视的相亲节目《非诚勿扰》相信很多人都看过，每位男嘉宾上台后的第一关就是让女嘉宾对他的第一印象打分，如果女嘉宾觉得好就亮灯继续了解这位男嘉宾，反之就灭灯。有的男嘉宾可以全票通过，有的却输得很惨。

可以说，这一环节拼的就是个人形象。

也许我们认为单从外表衡量人是很肤浅和愚蠢的观念，但社会就是这样，他们每时每刻都在根据你的服饰、发型、手势、声调、语言等自我表达方式判断着你。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

无论你愿意与否，你都在留给别人一个关于你形象的印象，这个印象在工作中影响着你的升迁，在商业上影响着你的交易，在生活中影响着你的人际关系和爱情关系，而反过来，它又直接影响着你的自尊、自信直至你的成功。

在现实生活中，很多人以为，工作效率、能力及勤奋是自己有机会提升的重要条件。

其实，这样的说法仅仅对了一小半，因为他们往往忽略了这样的事实：对于一个好的企业来说，个人的形象就是企业的外部特征，如果员工忽略了对个体形象的塑造，将会极大地影响企业的整体感观，既得不到上司的注意，也得不到同事的承认。

美国著名形象设计师莫利先生曾对美国《财富》排名榜前300名公司的100名执行总裁调查，97%的人认为懂得并能够展示外表魅力的人，在公司中有更多的升迁机会；100%的人认为若有关于商务着装的课，他们会送子女去学习；93%的人会由于首次面试中申请人不合适的穿着而拒绝录用；92%的人不会选用不懂穿着的人做自己的助手。

30岁，正是朝气蓬勃的年纪，如果我们在形象的把握上，疏于整理，不但让别人觉得邋遢，感到遗憾，也会给自己设下无谓的阻碍。因为人与人之间的接触，相互给予对方的印象首先是外在而非内在的。假如你给人的第一印象不好，不说获得别人的好感、尊重，就是与人接近的机会也将荡然无存。因此，30岁之前的形象塑造与积累十分重要。

我们知道，很多人之所以失败，其实并非一夜间发生，它也不是一个孤立的事件。而是长期贫乏的思维和错误选择的累积不可避免的结果。简单地说，失败是每天都在重复地犯几个相同错误的总爆发，它开始于我们不良的、得过且过的安逸、懒惰习惯，而这样的恶习正好导致片面消极的思维方式，如此恶性循环，日常生活中那些不修边幅而遭到冷落的真实例子都是这种循环的最好明证。同样的道理，成功的、卓越的形象也并不是一夜之间就建立起来的，它

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net



起始于生活中的一点一滴。

所以说，要想更好地增进人际吸引，构建良好关系，作为男人，就要修修边幅，作为女人就要注意保持形象的美观，切不要随意性太强，以免造成轻浮的感觉。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信:958218088 期货开户和书籍下载请进:https://www.7help.net

有多少人能不懈追求自己的理想，永不放弃?

有多少人被挫折和现实打击得节节败退?

有多少人舍得付出所有追逐梦想?

有多少人被生活磨砺掉激情，麻木不仁?

你，有遗憾的事情吗?

生命是场华丽的冒险，我们不能害怕和逃避。许下你的愿望，然后努力奔跑。愿望，原来并不遥远。

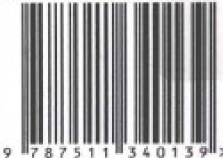
趁此身未老，趁时光还在，继续做梦，继续奋斗。

有些人有很多机会相见，却总找借口推脱，
想见的时候已经没机会了。

有些话有很多机会说的，却总想着以后再说，
要说的时候已经没机会了。

有些事有很多机会做的，却一天一天推迟，
想做的时候却发现没机会了。




上架建议○成功励志·心灵修养
ISBN 978-7-5113-4013-9
9 787511 340139 >
定价：32.00元